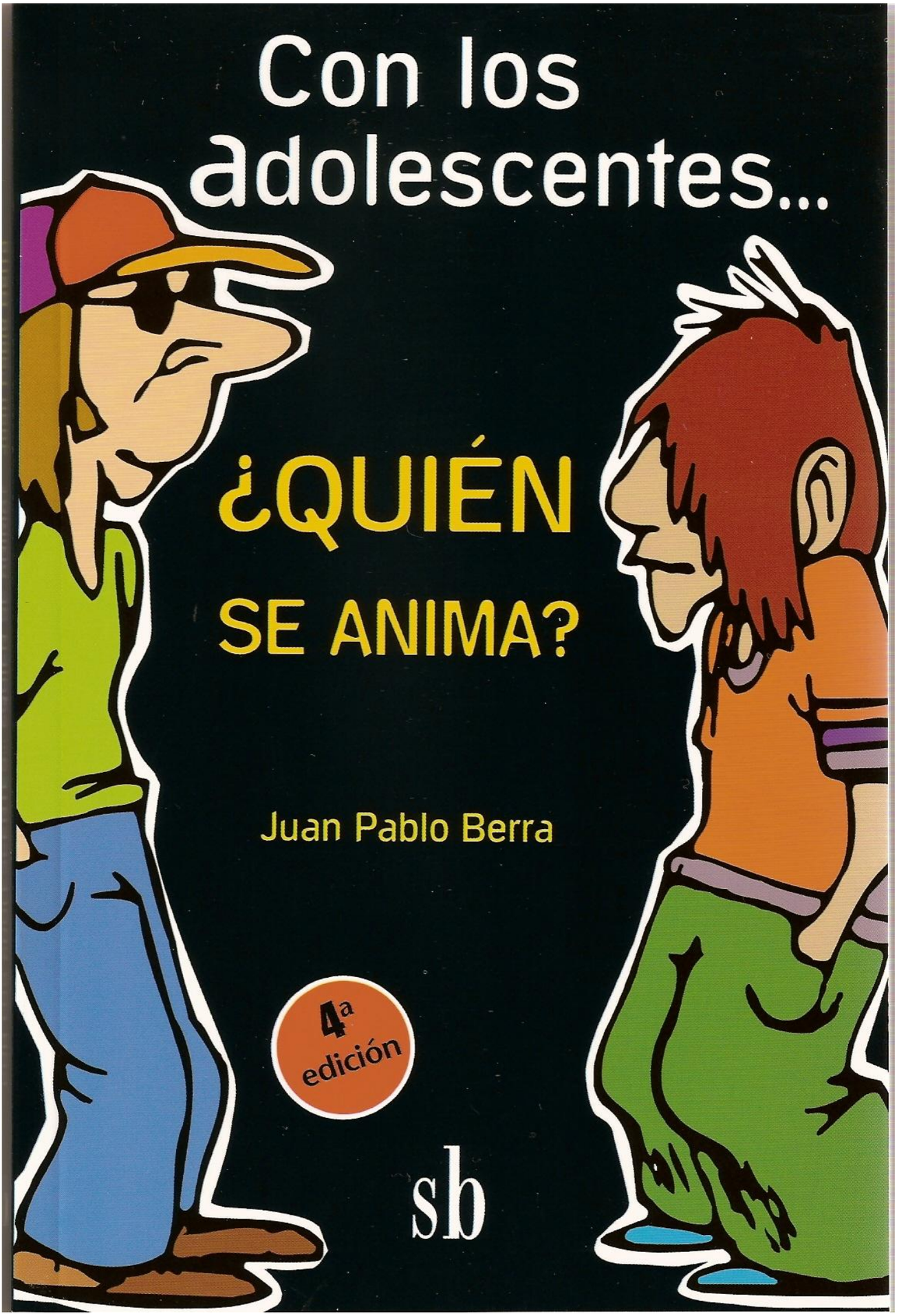
Con los adolescentes...

¿QUIÉN SE ANIMA?



Juan Pablo Berra

4ª edición

sb

CON LOS ADOLESCENTES ¿QUIÉN SE ANIMA?

Juan Pablo Berra

DEDICATORIA

A la memoria de Diego, "Panca" y Javier

INDICE

Introducción
- Un desafío apasionante
- Origen y contenido de este material
- Destinatarios
- No hay tesoro sin búsqueda.

I.- ¡Es verdad: En los adolescentes hay un tesoro!!

II.- El nuevo mapa de la adolescencia
- 1.-El mapa de la niñez ya no alcanza
- 2.-Nuevas coordenadas para un nuevo mapa.

III.- Buscamos el tesoro en medio de peligros
- 1.- Las dificultades en el contexto actual
- 2.- Confundir su adolescencia con la nuestra
- 3.- Actitudes que hacen difícil descubrir los tesoros.
  - 1.- El "adultismo"
  - 2.- Desvalorizados antes de ser escuchados
  - 3.- Desvalorización del juego y la diversión.
  - 4.- La negación de afecto espontáneo

IV.- Padres e hijos: los mejores aliados en la búsqueda del tesoro
- 1.- aliarse con otros padres, una urgencia
- 2.- aliarse entre adolescentes, un desafío
- 3.- aliarse entre Padres e hijos: una nueva oportunidad

V.- El sendero que nos conduce al tesoro: la escucha de los adolescentes. Cómo aprender a escucharlos
- 1.- Los cinco senderos del miedo
- 2.- La escucha: el sendero acertado
- 3.- Algunas sugerencias prácticas

VI.-Cómo ayudarlos a sanar sus heridas
- 1.- Las heridas del camino
- 2.- Algunas de nuestras reacciones inadecuadas
- 3.- Propuestas para ayudarlos a encontrar el tesoro más difícil

VII.- ¿Qué hacer ante el gran cambio?: El inicio de la pubertad
- 1.- La transformación del cuerpo del niño
- 2.- La pertenencia al grupo de pares
- 3.- el cambio ante nuevos valores e intereses en pugna

VIII.- El tesoro de conformar la propia identidad

IX.- El tesoro de la propia intimidad

X.-El Tesoro de los verdaderos ideales

XI.- El Tesoro de la inteligencia creadora
- 1.- Los problemas de atención
- 2.- La educación actual
- 3.- Los maestros de la inteligencia ¿dónde están?

XII.- La diversión ¿un tesoro magnífico o un problema insoluble?

1.- A la búsqueda de propuestas mejores
2.- Divertirnos nosotros con ellos
3.- La diversión fuera de casa
4.- ¿Y por casa cómo andamos?

XIII.- La sexualidad en la adolescencia y en nuestra vida……¡¡Todo un tema!!
1.- Dificultades para que padres e hijos hablemos de la sexualidad
2.- La sexualidad de lo adolescentes hoy en confrontación con nuestra adolescencia.

XIV.- EL Maravilloso Tesoro de la sexualidad
1.- La sexualidad: canal para recibir y dar todos los tesoros
2.- La sexualidad desde la clave del con-tacto y el desprendimiento.
2.1.- Un tesoro que crece
2.2.- En medio de dos abismos
1.- Contactos posesivos y asfixiantes
2.- Un inadecuado desprendimiento
3.- ¿Cómo educar en la sexualidad?
4.- Algunos indicadores de una sexualidad sana y plena
5.- Los "ingredientes" del acto sexual
6.- La pedagogía de la sexualidad
7.- El proceso de prevención y plasmación
8.- Una cosa más: el tesoro de la sexualidad en la vejez y el dolor

XV.- Para custodiar y capitalizar todos los tesoros
Cómo fijar límites a los adolescentes
1.- Sin tomar en cuenta esta advertencia no siga leyendo
2.- Para encauzar el desarrollo, los límites
3.- Antes de fijar límites, empecemos por nosotros
4.- Algunas pistas a la hora de poner límites
5.- Y si transgreden los límites ¿qué hacer?

XVI.- Celebrar a cada paso los tesoros conquistados. Algunos rituales de transformación

XVIII.- Respeto, ingenio y optimismo
1.- Respetarlos siempre
2.- Utilicemos el ingenio para ser afectuosos
3.- Renovemos nuestro optimismo y disfrutemos

XVIII.- Jóvenes escuchas fruto de padres escuchas

XIX.- En camino hacia el tesoro mayor
La creación de los centros de escucha

AGRADECIMIENTOS

FICHAS DE TRABAJO

APÉNDICE I: Los niveles de Comunicación
APÉNDICE II: Dos herramientas para la comunicación: la Autoescucha y la Escucha Mutua.
APÉNDICE III: Con muchos otros buscamos nuevos tesoros

INTRODUCCIÓN

Un desafío apasionante

Si has tomado este libro en tus manos es porque amas a tus hijos. Y los querés amar mejor.

Quizá tomaste el libro porque otros te han asustado. Oís decir: "¡No sabés lo que te espera!" "¡hay que pasar esta etapa como se pueda, sin morir en el intento!"

Es probable que ante la novedad de un hijo adolescente no sepas bien qué es lo que vive por adentro, ¡¡Crecen tan rápido!!. El que ayer conocimos ¡hoy es tan distinto!. Te preguntás qué es esto de la adolescencia y qué cosas están en juego.

Posiblemente estás muy preocupado por "encontrarles la vuelta". ¿Cómo hacer para llegar hasta ellos? ¿Cómo tender puentes? ¿Cómo evitarles tantos peligros que acechan fuera de casa? ¿Cómo educarlos de la mejor manera? ¿Cómo acompañarlos para que se sientan seguros y a la vez animados a crecer? ¿Cómo podemos vivir con ellos una comunicación profunda? ¿Qué podemos hacer con otros padres?. En definitiva, ¿cómo animarnos a salirles al encuentro? ¿cómo aprender a escucharlos?

Estamos ante un desafío apasionante que nos tiene largo tiempo en vilo. Estamos desafiados a conocerlos mejor.

Pero les queremos proponer un desafío mucho mayor. Que vayamos a la búsqueda de sus tesoros.

Hemos conocido este tesoro, siempre original, en miles de adolescentes. Nos sentimos inmensamente enriquecidos y llegó la hora de hacerlos partícipes.

Para que ustedes vayan a su búsqueda.

Para que ayuden a sus hijos a descubrir sus inmensos tesoros. Y junto a ellos los puedan capitalizar, compartir y disfrutar.

Origen y contenido de este material

Desde el punto de vista teórico, el material que tienen hoy en sus manos, es fruto de la aplicación de los niveles de comunicación a los temas más importantes de la adolescencia y cómo estos repercuten en nosotros mismos como adultos. Para no complicar la secuencia del texto y fundamentalmente para aquellos que no conocen nuestra propuesta de los siete niveles de comunicación, decidimos agregar un primer apéndice que explica a grandes rasgos los siete niveles de comunicación. En un segundo apéndice sintetizamos los contenidos de las dos herramientas a través de lo cuales ejercitamos estos niveles: ellas son la Autoescucha y la escucha mutua. El tercer apéndice da cuenta de que nuestros esfuerzos continúan a través de tres experiencias que actualmente estamos transitando, para que tanto adolescentes y padres encuentren tan maravillosos tesoros.

Desde el punto de vista práctico este libro y las fichas correspondientes que están al final, son fruto de muchos años de trabajo ininterrumpido con adolescentes, padres de familia y docentes. Lo hacemos a través de los talleres de prevención de adicciones que actualmente realizamos en más de veinte colegios y clubes de la Capital Federal y las provincias de Buenos Aires, Córdoba y San Juan. Cada año nos encontramos con más de tres mil adolescentes que nos comparten sus experiencias de vida, sus sentimientos más profundos y sus necesidades y deseos. Este libro pretende ser un eco de ellos. También es un eco de las búsquedas de los varios cientos de padres que actualmente participan en los equipos de padres escuchas en los colegios y clubes ya mencionados. Por otra parte seguimos el camino trazado por quienes mucho antes que nosotros emprendieron el camino de la escucha, en particular el pensamiento de Patty Wipfler a cargo del Parentes Leadership Institute de Palo Alto, EEUU. Y especialmente, con algunos agregados, nos hemos hecho eco de sus precisos consejos e indicaciones en lo que respecta a la escucha de los adolescentes, cómo convertirnos en sus aliados y los criterios para fijar límites.

.

El libro tiene dos grandes partes: 1.- algunos aspectos generales de la vida de los adolescentes y la escucha como clave para una mejor comunicación con ellos (desde el capítulo 1º hasta el 6º). 2.- La adolescencia en algunas de sus situaciones específicas (desde el capítulo 7º hasta el final).

En la primera parte abordamos **temas generales** como: nuestro amor a lo adolescentes, cuáles son los desafíos y las dificultades propias de su edad, cómo ser efectivamente sus aliados, la adolescencia de nuestros hijos y la nuestra, cómo aprender a escuchar a los adolescentes y cuáles suelen ser sus heridas principales.

En la segunda parte abordamos **temas más específicos** como describir los cambios que se experimentan al pasar de la niñez a la pubertad, la identidad y la intimidad en lo adolescentes, la problemática del estudios y el uso del tiempo libre, los sueños propios de la adolescencia y nuestro sueños, los rituales de la adolescencia, algunas pinceladas de lo que sería un adolescente escucha y la búsqueda de un tesoro mayor junto a los padres y adolescentes que subsisten en medio de grandes dificultades.

Los diferentes capítulos llevan indicado a qué ficha corresponden. Estas están al final del libro y sirven para indicar cuál es el material soporte correspondiente a cada una de ellas.

Cada una de las fichas tiene consignas o preguntas para la escucha mutua de a dos o, eventualmente, la escucha mutua grupal o familiar. Como podrán observar a simple vista las consignas promueven que este material sea trabajado a fondo con otros padres. Juntos podremos ayudarnos a transitar este camino fascinante como padres y aliados de adolescentes. Para aquellos que no hagan uso de las fichas les sugerimos de igual manera que utilicen las preguntas correspondientes a la ficha para el diálogo con la propia pareja y, eventualmente, con los propios hijos. En este aspecto anhelo que el contenido de cada capítulo dispare la discusión y la comunicación familiar.

Destinatarios

Este material ha sido diseñado fundamentalmente para animar el trabajo que realizan **los padres participantes de los EPPAs** (Equipos Promotores de Prevención de Adicciones o también Equipos de Escucha para padres) que estamos formando en instituciones educativas y recreativas.

También está destinado a aquellos **matrimonios y familias** que, sin formar parte de estos grupos, **quieran participar por su cuenta de la red de familias escuchas.** Ya sea porque necesiten ayuda o porque quieran hacer partícipes a otros de los tesoros que ustedes mismos encuentren. Aquí encontrarán un rico material para compartir como pareja y con otros padres que atraviesan su misma situación de vida.

Seguramente también **los responsables de pastoral, líderes juveniles, catequistas y tutores** podrán encontrar aquí un material útil para sus actividades.

Pero este material tiene un objetivo de máxima que es compartir el material y estas fichas con nuestros hijos adolescentes. Si tuvieran el privilegio de compartir alguna de las fichas con ellos, sepan adecuar las consignas a sus propias experiencias de vida.

No hay tesoro sin búsqueda.

Ser ha convertido para nosotros en clamor constatar tanto las necesidades de los adolescentes de hoy como los anhelos llenos de ilusión de tantos padres que desean una comunicación genuina y profunda con sus hijos. Quisiéramos hacer de puente, ofrecer pistas para festejar un encuentro.

Queremos alentarlos a que se animen a buscar los tesoros que habitan en el corazón de los adolescentes y en el suyo propio. Porque ayudando a encontrar el de los adolescentes estamos seguros que se encontrarán con uno que seguramente jamás hubieran pensado encontrar. Es el que habita en nosotros mismos como adultos y que posiblemente sólo un hijo adolescente nos puede ayudar a desenterrar.

Les presentamos un mapa donde están señalados los tesoros y las pistas para ir hacia ellos. Pero no podremos encontrar ningún tesoro, el de ellos y el nuestro, sin ponernos en camino. Lo que

hemos visto y oído, lo que nosotros mismos encontramos fue gracias a la escucha de adolescentes y padres. Ojalá que estas páginas concreten sus sueño de encontrarse profundamente con su hijo adolescente. Sólo la práctica de la comunicación les permitirá vivirlo plenamente.

¡Feliz viaje al encuentro de los tesoros!

San Fernando, febrero de 2007

CAPÍTULO I: UN VERDADERO TESORO

Los adolescentes son en sí mismos un inmenso tesoro. Muchos padres lo intuyen. Los que tienen carisma con los adolescentes lo saben. El tesoro está allí. Solo falta descubrirlo.

Esta convicción contrasta con las voces de aquellos otros que hablan, todo el tiempo, de las falencias de los adolescentes, de sus carencias y excentricidades. Llevados por estas voces algunos padres ni siquiera se ponen en camino. Se convencen que no existe tal tesoro, según ellos los mapas para llegar a ellos son falsos y el camino, sin destino. Además, no hay otros con quien hacer este viaje. Lo único que se puede hacer es atravesar la etapa de la adolescencia de nuestros hijos como se pueda.

Muchos padres y educadores tienen una actitud negativa hacia los jóvenes. Escuchamos decir con frecuencia: "¡tu hijo tiene cinco años, disfrútalo ahora!!" "¡¡No sabes lo que te espera!!" "¡¡A partir de los 12 en adelante no es más que problemas!!". O también una más conocida: "chicos chicos, problemas chicos, chicos grandes, problemas grandes!!". Otras veces encontramos especialistas que nos narran una lista interminable de las calamidades de la cultura juvenil actual, pero son los mismos que no son capaces de mencionar al menos cinco aspectos positivos.

Pareciera que es "políticamente correcto" quejarse una y otra vez de los problemas que nos acarrean nuestros hijos adolescentes. Raras veces se hace un análisis sincero y honesto sobre esto. Muchas veces somos mirados por ellos con desconfianza, con frecuencia son infranqueables, tienen el atrevimiento de no aceptar nuestros consejos y desafían nuestro modo de vida. Como no los comprendemos, nos asustan, y creemos que no se puede esperar mucho de ellos.

Es evidente que la vida de nuestros adolescentes genera en ellos y en nosotros desafíos nuevos que, a veces, ni unos ni otros estamos preparados para vivir. Son tantos los cambios que tenemos que enfrentar que la adolescencia a menudo se convierte en la etapa de la vida en las que debemos ingeniarnos para sobrevivir.

Estamos convencidos que esta mirada sobre los adolescentes actuales está teñida por las angustias de nuestra propia adolescencia que probablemente aún no han sido resueltas o por angustias que estamos viviendo en la actualidad. Pero asumir de esta manera la adolescencia de nuestros hijos no hace más que nublar nuestra inteligencia y paraliza nuestra capacidad de disfrutar los cambios que se operan en ellos y en nosotros.

No iremos muy lejos si pretendemos acercarnos a los adolescentes de esta manera.

Porque si efectivamente creemos que no hay tesoros posibles, no hay nada que encontrar. Esto nos inhabilita para ponernos en camino hacia las profundidades de su corazón….y del nuestro.

Quienes tenemos la dicha de trabajar a diario con lo adolescentes o somos padres y madres de adolescentes sabemos bien quiénes son ellos. Es verdad que ha cambiado mucho, ha crecido. A veces creemos que es otra persona quien tenemos delante, pero lo más genuino, lo más profundo y verdadero, permanece. Habrá que volver a descubrirlo. También nosotros hemos cambiado. La adolescencia de nuestros hijos se convierte en un desafío inmenso para nosotros como padres porque vuelve a darnos la oportunidad de aprender.

Amamos a este hijo que parece tan cambiado, que nos desconcierta y nos asombra, ese mismo que tenemos ganas de "estrujar" por su larga lista de macanas, es el mismo tan entrañablemente amado. Ellos también nos aman y tenemos un papel crucial que jugar en sus vidas mientras llegan a la edad adulta.

Es imposible acercarse a un adolescente sin una mirada amorosa, sin este afecto entrañable por su propio misterio personal. Ante tantos aspectos de su vida que ahora desconocemos y que se presentan de modo nuevo y con códigos nuevos, es imprescindible conectarse con este amor que nos une. Desde allí podremos transitar nuevos caminos de comunicación y acompañamiento.

Les proponemos un ejercicio sencillo: cierren los ojos, visualicen sus hijos y piensen: ¿cómo los miran?, ¿como un hombrecito capaz de tomar sus propias decisiones y hacerse responsable?, ¿como un inútil?, ¿como un proyecto personal?.

Ahora piensen cuánto y cómo lo tocan: hace cuanto que no lo abrazan, si lo besan antes de dormir o a la mañana, si les da miedo o vergüenza llorar con ellos o tocarlos, cuándo fue que se volvieron ellos y ustedes reacios al contacto.

Tómense un minuto más y piensen cómo los escuchan: si se toman un tiempo para escucharlos a solas, si pueden ponerse en su lugar sin juzgarlos ni tratar de imponer su punto de vista. Cuando ellos les cuentan algo ¿pueden oírlos sin interrumpir, sin buscarles soluciones, sin sermonear? ¿pueden "simplemente" escucharlos?.

En los cientos de talleres que hemos hecho no ha habido uno solo en el que no nos hayamos maravillado por lo que los adolescentes son capaces de compartir. A veces no necesitan casi nada para manifestarse tal cual son: Quizá apenas alguien que los escuche sin juzgarlos, que comparta con ellos desde la vida, que no se vea en la obligación de aconsejarlos. Es una herida en el alma constatar una y otra vez con qué frecuencia se sienten solos, desvalorizados y maltratados. Apenas un poquito más allá de su discurso omnipotente está su inmensa necesidad de ser acompañado por estos senderos nuevos que lo pueblan de miedos y confusión.

La adolescencia es una etapa nueva de la vida, compleja, por momentos difícil, riesgosa y desconcertante. Sin embargo, corremos el riesgo de perdernos una oportunidad inmejorable para descubrir sus tesoros. Tesoro al que hay que arrimarse con los pies descalzos porque no es nuestra propia tierra, es su tierra sagrada.

Cuando hablamos de "la existencia de un tesoro" nos referimos a la posibilidad de encontrarnos con una energía nueva y de gran poder, con un fuerte potencial. Encontrar un tesoro es hallar algo totalmente nuevo, genuino, bello que gratifica la vida, le da sentido y la hace placentera. Los adolescentes quieren encontrar el sentido a su vida, conocer sus capacidades y plasmar sus sueños. Quieren hallar la manera de ser ellos mismos y de que se los aprecie por lo que son. Estamos convencidos que esta etapa de la vida que atraviesan nuestros hijos nos puede ayudar descubrir la parte del tesoro que nos corresponde como padres. Tener un hijo adolescente es un regalo que se nos da, no sólo lo que representa su misma vida, sino lo que nos animemos a crecer, gracias a él, como seres humanos. Para ello será necesario:

1.- repensar nuestros modos de acompañamiento y encontrar nuevos modos que favorezcan eficazmente el desarrollo de nuestros hijos. Escuchar desde ellos, ponernos "en sus zapatos".

2.- Aprender de ellos, de sus procesos de cambio, de lo nuevo que como persona y como cultura juvenil pueden aportar a nuestra sociedad.

3.- revisar nuestra propia adolescencia y descubrir aspectos que no han sido suficientemente sanados y promovidos.

4.- profundizar y dar calidad a nuestra tarea de ser padres.

5.- Disfrutar el despliegue de nuestros hijos, alentándolos en sus logros y sosteniéndolos en sus dificultades y fracasos

Nos ponemos en marcha hacia un tesoro cuando alguien nos atestigua que lo ha visto o porque nosotros mismos pudimos verlo alguna vez.

Queremos fortalecer esa intuición que tienen como padres

Queremos repetirles una y otra vez que esos tesoros existen por los miles de ellos que hemos encontrado en tantos miles de adolescentes.

Podemos colaborar con nuestros hijos adolescentes ofreciéndoles herramientas para que los descubran, los compartan y los disfruten junto con otros. Queremos ofrecerles el mapa que los conduzca que los conduce a ellos y animarlos a transitarlo.

CAPÍTULO II: El nuevo mapa de la adolescencia (FICHA 2)

1.- El mapa de la niñez ya no alcanza

Todas las estrategias que utilizábamos hasta ahora para lograr encuentros profundos con nuestros hijos, una a una, dejan de funcionar. Las estrategias que sirvieron hasta ahora para estar juntos, pasarla bien y lograr una comunicación fluida no solamente ya no sirven sino que generan rechazo.

Al acercarse la adolescencia, los intereses de nuestros hijos cambian. Lo que eran noches en casa del mejor amigo se convierten ahora en largas conversaciones por teléfono o idas a bailar. Lo que eran excursiones en bicicleta ahora son horas de practicar patineta junto a amigos que tienen el mismo interés. Del beso de todas las mañanas y todas las noches pasamos sin anestesia…..a nada; de estar casi todo el tiempo en casa a querer estar todo el tiempo en la calle; de contar con lujo de detalles lo que le pasaba en el colegio y con sus amigos a escuálidos monosílabos que son como gotas de agua en el desierto –más parecido a una tortura que aumenta nuestra sed y preocupación-; de pasar horas y horas disfrutando con ellos mil juegos diferentes a nuevas formas de diversión en el que somos definitivamente excluidos; de la atención respetuosa a nuestra opiniones y decisiones a una confrontación constante en el que cualquier detalle puede ser ocasión para desatar una guerra.

Esto que nos está pasando **no puede** pasar, **no debe** pasar, **no queremos que pase.**

Pero pasa.

Y nos está pasando a nosotros.

¿Cómo es posible que el mapa de la niñez que funcionaba tan bien ya no sirva?. ¡Debería servir para siempre!!.

Es la hora del enojo y hasta de la negación. Tantos cambios sin pedirnos permiso nos sumergen en la confusión y la desorientación. Nos sentimos deprimidos y perdidos, desconectados, desvinculados, incluso ajenos y extraños.

Necesitamos conseguir otro mapa, otros senderos. ¡Tienen que existir!. Pero ¿Dónde están? ¿Cuáles son?.

2.- Nuevas coordenadas para un nuevo mapa.

Algunos especialistas hablan de que la adolescencia es como un segundo nacimiento. Posiblemente sólo pueda ser comparado con las descomunales transformaciones que vive el ser humano en los dos primeros años de vida.

Es posible establecer esta comparación: muchos papás, recién cuando nace su hijo, toman verdaderamente conciencia de aquello que se estuvo gestando durante nueve meses. Pero fue necesario todo ese tiempo previo para llegar a ese momento deslumbrante. La mamá fue registrando en ella misma los formidables cambios que se operaban día a día.

Con la adolescencia sucede algo parecido aunque en este caso los sorprendidos pueden ser los dos. Muchos padres no pueden, no quieren o no saben acompañar este nuevo nacimiento del hijo.

En muy pocos años, entre los 13 y 17 años, el adolescente sufre cambios que lo desconciertan, novedades a las que él mismo y la mayoría de los que estamos a su alrededor demoramos en adaptarnos. Cuando nos damos cuenta y atinamos algunas reacciones, estas suelen ser tardías e inadecuadas. Nos sentimos perdidos. Como el tiempo pasa muy rápido, podemos hasta encontrarnos con alguien casi desconocido. Cuanto más nos sintamos perplejos y estemos paralizados añorando el mapa que ya no sirve, más nos alejamos de la posibilidad de acompañarlos en la búsqueda de su propio tesoro.

Podemos sintetizar este mapa en cuatro grandes coordenadas. Ellas representan los ámbitos de su vida que sufrirán grandes transformaciones. Son como las cuatro grandes semillas que, si encuentran buena tierra, podrán abrirse, desarrollarse, madurar y desplegarse plenamente. En esta etapa estos ámbitos de la vida alcanzan un desarrollo verdaderamente novedoso y a la vez vertiginoso. Ellos son:

1.- El desarrollo del propio cuerpo, sexualidad y genitalidad

2.- El desarrollo cognitivo que le permite adquirir a la vez una mayor distancia de sí y una reflexión más profunda sobre sí mismo.
3.- El despliegue de la afectividad con los cientos de matices que lo atraviesan cada día y que es uno de los aspectos dominantes de esta etapa.
4.- La nueva apertura al mundo en general y a los grupos de pares en particular.

En apenas cuatro o cinco años el adolescente se encuentra con otro cuerpo al cual por momentos amará y en otros odiará. Posee ahora nuevos registros de sí mismo que modificarán y profundizarán su percepción de la realidad. Se encuentra con una necesidad nueva de saber quién es gracias a su nueva capacidad de reflexionar sobre sí. Esto lo sumirá muchas veces en el gozo y la depresión. Descubre el desafío de construir su propio proyecto de vida, a menudo en confrontación directa con los intereses de sus propios padres y las expectativas de la sociedad.

En muy poco tiempo el adolescente constata el despertar sexual, el nacimiento de la intimidad, la búsqueda de la identidad personal, el deseo de comenzar a ser autónomo, la búsqueda de la propia originalidad y la elección de las primeras mediaciones para plasmar sus sueños.

La necesidad de autoafirmación, de autonomía y de originalidad estará en tensión y se presentará a la vez en ambigüedad con su idéntica necesidad de ser aceptado, de "ser un igual" en el grupo de pertenencia.

Algunas de las conductas típicas de lo adolescentes pueden ser consideradas por los padres como extrañas y hasta absurdas. Pero en su intención más profunda suelen ser un modo de autoafirmación de alguien que pretende mostrarse como original. Muchos adolescentes, a través de sus conductas, vestimenta, peinados, etc, buscan llamar la atención sobre sí mismos y lo hacen a través de expresiones externas como un modo de diferenciarse de otros.

También es propio de este tiempo adoptar códigos propios que les sirven para comunicarse entre ellos y a la vez diferenciarse de otros grupos.

Pero atención: **la adolescencia no es algo simplemente que sucede**, Los cambios físicos, psíquicos, afectivos e intelectuales no nos sobrevienen sin más, sino que hay que atravesarlos poniendo lo propio para que efectivamente sucedan. Sólo a modo de ejemplo: muchos adultos no pueden serlo plenamente debido a aspectos que no supieron, no pudieron o no quisieron desarrollar o desplegar durante la adolescencia. Tantos adultos que carecen de identidad o de experiencias profundas de intimidad o padecen el mal uso de la sexualidad, muchas veces tiene su origen en situaciones no suficientemente resueltas en la adolescencia.

Es cierto que el horizonte de la adolescencia es desarrollarse de tal manera que podamos acceder a la vida adulta…..pero no como "cualquier" adulto, sino como aquel que sólo nuestros hijos pueden estrenar gracias a lo que se apropiaron durante la adolescencia.

Tratando de comprender la adolescencia de nuestros hijos podemos revisar la nuestra. Esta es otra razón por la cual la adolescencia es un reto apasionante. Con verdadera pasión podemos alentar a que los adolescentes la vivan intensamente como protagonistas y con la misma pasión podemos acompañarla aprovechando la ocasión para revisar la nuestra.

Cada adolescente tiene sus propios talentos y entusiasmo. Talentos que deberá descubrir para poder así vivir desde ellos. Y a la vez cada adolescente, al igual que nosotros, carga con una cantidad de asuntos sin resolver que a menudo tienen sus raíces en las experiencias de su niñez.

Experiencias que fueron en su momento totalmente "olvidadas", volverán a la superficie por la necesidad de una nueva resignificación, como un modo de incorporarlo a la propia experiencia personal.

Uno de los desafíos para nuestros adolescentes es el de seguir practicando las actividades que les interesan y divierten. A menudo resulta que las que les interesan no tienen nada que ver con la escuela, con sus responsabilidades en casa, ni con el inicio de una vida adulta seria. Esto suele generarnos decepción, confusión y temor. ¿Cómo puede gustarle esto que carece de utilidad? Pero son actividades que les mantienen la esperanza en su vida. Estas les ayudan a creer en ellos mismos mientras que afinan sus capacidades y desarrollan otras nuevas. Es un desafío que las descubra y que podamos colaborar con ello.

Todo adolescente, en general, vive algunos valores que son propios de su edad y que, adecuadamente vividos, se convierten el catalizadores para una experiencia adolescente plena. Ellos

son: la espontaneidad, la curiosidad y la búsqueda de nuevos aprendizajes vitales, vivir el momento presente, la rebeldía contra lo impuesto arbitrariamente y la búsqueda de grandes ideales.

Por tanto, estamos frente a cuatro coordenadas. Podemos tomar la decisión de transitarlas y trabajar a fondo en ellas. Si conocemos cuáles son sus características estaremos atravesando el camino correcto y podremos apropiarnos de los tesoros que allí nos esperan. Sin embargo, su búsqueda está llena de peligros y obstáculos. Veamos cuáles son.

CAPÍTULO III: Buscar en medio de peligros (FICHA 3)

En el capítulo anterior vimos aquellas coordenadas o aspectos que están presentes de por sí en la vida de cada adolescente, nos guste o no nos guste. Los cambios madurativos operados en su ser desencadenan procesos que, en la medida en que se desarrollan adecuadamente, lo dejarán mejor o peor dotados para la vida adulta.

Pero a estos procesos que son propios de la adolescencia como tal -ique ya son lo suficientemente complejos y su acompañamiento demanda nuestros mejores esfuerzos- hay que agregarle algunas dificultades, obstáculos y peligros que están presentes en la época actual en la que les toca vivir a nuestros hijos. Cada adolescente enfrenta dificultades específicas impuestas por fuerzas externas que operan en la sociedad. Pero no sólo estas. Otras dificultades tienen su origen en los modos con que nos vinculamos con ellos.

Por eso vamos a distinguir tres grandes tipos de dificultades 1) las que surgen del contexto actual. 2) las que surgen de confundir la adolescencia de nuestros hijos con nuestra propia adolescencia. 3) las que surgen por diferentes actitudes de los padres respecto de los hijos adolescentes.

1.- Las dificultades en el contexto actual

A continuación presentamos algunas de las dificultades más evidentes, propias del momento actual. Ustedes podrán agregar otras que les resulten significativas:

- El adolescente de hoy necesita mucho más tiempo para obtener el status social del adulto y para incorporarse al mundo del trabajo. Actualmente no existen indicadores acordados socialmente en los cuales se "certifica" que se ha alcanzado la edad adulta.
- La desocupación en todos los niveles sociales como también la gran movilidad laboral con contratos chatarra desdibuja en muchos casos uno de los elementos propios de la vida adulta que está caracterizado por cierta estabilidad laboral. Corresponden a otra época aquellos adolescentes que comenzaban con un trabajo, hacían carrera donde comenzaban y terminaban jubilándose allí mismo.
- El contexto laboral actual reclama muchos años más de capacitación que apenas algunas décadas atrás. Y esto como condición indispensable para adquirir la autonomía económica y acceder a un hogar propio. Según la encuesta anual de hogares de 2005 del INDEC sólo el 12% de los menores de 29 años mantienen su hogar por sus propios medios[1]. Pero, además, son muy pocos los ámbitos de capacitación que aseguran un trabajo estable en la propia especialidad.
- Por ello es que también resulta arcaico e insuficiente para esta época creer que la preparación para la vida adulta de los adolescentes se reduce a los estudios básicos, universitarios y de posgrado.
- Cuestiones tan elementales como la formación en actitudes para la vida como la autoestima, la postergación de la gratificación, la resolución de conflictos y la tolerancia a la frustración, no suelen encontrar actualmente espacio en la educación formal y se revelan como los "agujeros negros" que paralizan las mejores energías de los adolescentes.
- Los adolescentes necesitan vivir situaciones en las que asuman responsabilidades personales y grupales. De esta manera van ganando autonomía tomando sus propias decisiones. Las actuales condiciones de inseguridad y violencia hace que los padres se vean en la necesidad de acompañar a sus hijos a sus múltiples actividades, mucho más que en otros tiempos. Apenas veinte años atrás los adolescentes, en general, tenían mayor libertad de movimiento que los actuales.
- A este contexto ya muy complejo hay que agregarle dos elementos determinantes, de muy difícil resolución y fuente de conflictos permanentes con los hijos adolescentes:

  1.- el abuso de alcohol masificado a edad cada vez más temprana

[1] cfr. Revista VIVA, nº 1819 mayo 2007, pág 15

2.- la iniciación sexual precoz

- Muchas veces los adolescentes de hoy no desarrollan las condiciones que harán posible una autonomía gradual y creciente. Esto es otro factor que prolonga la dependencia de la familia de origen. Según la encuesta anual de hogares proveniente del INDEC el 90% de lo menores de 25 años sigue viviendo en la casa de sus padres [2].
- También es fácil constatar las muy fuertes presiones que sienten las adolescentes obligados a asumir lo que se transmite a través de la propaganda.
- A los jóvenes de hoy le suele demandar una gran cuota de su energía la lucha por pertenecer a un grupo de pares. Suele ser abismal la experiencia de soledad de aquel o aquella que no logra dar con un grupo de pertenencia.
- Por otra parte todas las sociedades suelen transmitir a los adolescentes lo que se espera de ellos, primero a través de los padres, luego través de la escuela y actualmente a través de los medios de comunicación. Se necesita visión, coraje y mucho apoyo para que un adolescente pueda luchar por la vida que quiere en vez de conformarse a hacer lo que la sociedad les exige de acuerdo a su raza, género y situación económica.
- La sociedad actual presenta como casi obligatorio el abuso de alcohol a temprana edad, la precocidad sexual y una serie casi interminable de discriminaciones que se fomenta entre los jóvenes en torno a la diferencia de géneros, la imagen corporal y las diferencias de raza y posición socioeconómica. Estas son algunas de las dificultades obvias que acechan y amenazan sus vidas. La presión para adaptarse rígidamente a ciertas normas es muy grande.

No solamente el contexto actual nos dificulta acceder al tesoro de lo adolescentes, también nosotros mismos como padres podemos entorpecer el camino, generar nuevos y más complejos obstáculos. Es una serie de actitudes dañinas que por lo general actúan libremente y sin ser notadas: son la falta de respeto y el maltrato –la opresión- sobre la gente joven. Esto sucede con frecuencia cuando trasladamos sin más lo que vivimos en nuestra adolescencia a la de nuestros hijos. Como en estas actitudes también solemos estar involucrados los padres y educadores, nos detendremos a puntualizar cuáles de ellas los desaniman y los retrasan en su desenvolvimiento y nos hace equivocar de camino en la búsqueda de sus tesoros.

2.- Confundir su adolescencia con la nuestra (FICHA 4)

2.1.- Él no soy yo y tampoco yo soy él

Todo adolescente busca, muchas veces a tientas, descubrir quién es y cuál es el sentido de su vida. Hasta ahora sus padres ocupaban gran parte del espacio afectivo y por tanto sus sentimientos y deseos (cuarto y quinto nivel de registro y comunicación) estaban fuertemente condicionados a los deseos y sentimientos que poseyeran y manifestaran los padres. Pero con la irrupción de la adolescencia esto cambia drásticamente. El adolescente necesita reconocer sus propios sentimientos y sus propios deseos como camino para descubrir su propia identidad (sexto nivel de registro y comunicación). Esto es lo que lleva a distanciarse y, muchas veces, a confrontar fuertes emociones con sus padres. Esta actitud nos ocasiona desconcierto, irritación y, a veces, perplejidad. Queremos lo mejor para ellos mientras ellos con frecuencia nos provocan. Pareciera que se propusieran sacar lo peor de nosotros.

Para poder entenderlos y recibir sus sentimientos, deseos y necesidades más profundos, tendremos que aprender a escucharlos. Si tenemos prejuicios contra ellos no podremos colaborar positivamente en la construcción de su propia identidad. Esta construcción les resulta a los adolescentes una tarea compleja, difícil y por momentos suscita en ellos intensos sentimientos encontrados.

Nos dice P. Wipfler: "Si nuestra meta es acompañarlos a tomar sus propias vidas en sus manos, necesitamos entender su punto de vista, sus razones para hacer las cosas y sus sentimientos y temores. Pero no podremos acercarnos lo suficiente si nuestros propios temores y sentimientos se

[2] çfr. Revista VIVA, nª 1819 mayo 2007, pág 14.

interponen. Como padres de adolescentes debemos tener una manera de deshacernos constantemente de nuestras molestias. Si primero resolvemos nuestras propias frustraciones, estaremos en mejor posición de ayudar a nuestros adolescentes a que aprendan a vivir bien sus vidas"[3]. Ciertamente esto no es posible que lo logremos de una sola vez y para siempre. Es un camino que reclama un esfuerzo constante y que tendrá sus altibajos.

2.2.- Su presente y nuestro pasado

Los adolescentes tienen un radar que detecta con mucha claridad las pretensiones de los adultos. Soportan como pueden a los que se relacionan con ellos con la intención de "bajarles línea" y rechazan desde la piel a los que los adulan y adoptan poses de complicidad para ganar su confianza. "Nosotros tenemos nuestras propias dificultades y nuestros hijos saben exactamente cuáles son. Saben cuándo las enfrentamos con valor y cuándo pretendemos esquivarlas y huir. Para poder construir relaciones sinceras con ellos debemos ganarnos su respeto reconociendo que tenemos dificultades y que también estamos tratando de mejorar nuestra vida. Una actitud de "yo soy mejor que tú", no funciona. Todos tenemos limitaciones. Sabemos bien que las medidas de integridad y honestidad que usan los adolescentes son altas"[4]. Por eso es que insistiremos muchas veces que la adolescencia de nuestros hijos es una oportunidad inmejorable para retomar y resolver cuestiones de nuestro pasado que posiblemente quedaron adormecidas, taladas o heridas. A veces las cuestiones no suficientemente resueltas, nos privan de la posibilidad de apropiarnos de tesoros que nos esperan.

Dos aspectos para profundizar:

2.2.1.- tendemos a confundir a nuestros adolescentes y su comportamiento con otras personas

La mayoría de nosotros nos encontramos pensando que ciertas experiencias que viven nuestros adolescentes son "iguales" al que vivieron. Aseguramos que nuestro hijo adolescente hace tales cosas "porque un tío hacia lo mismo cuando era adolescente" o tenemos la certeza que sabemos cómo se sienten en determinadas situaciones "porque al abuelo le pasaba parecido". Basta acercarse a un hijo adolescente sin prejuicios y sin interpretaciones para llevarnos más de una sorpresa. Muchos padres que comienzan a practicar las herramientas de comunicación junto con nosotros pronto se dan cuenta que interpretan y prejuzgan a sus hijos desde sus propias experiencias pasadas. Pensamos y juzgamos a partir de las propias experiencias vividas, pero nada nos asegura que los demás procesen y reaccionen lo que viven como nosotros lo hemos hecho.

Por más que tengan conductas parecidas a otras personas, ellos son ellos.

2.2.2.- tendemos a trasladar lo que vivimos en nuestra adolescencia a la adolescencia que viven nuestros hijos

Solemos juzgar con mucha rapidez a los adolescentes actuales según las condiciones en las cuales vivimos nuestra adolescencia. Para separar nuestra adolescencia de la de ellos nos suele faltar información, registro y escucha.

Falta registro de lo que vivimos en nuestra adolescencia. Muchas de las experiencias que vivimos las olvidamos. Muchas dificultades, tensiones, confusiones, transgresiones formaban parte de nuestras conductas y sensaciones cotidianas. También nos tocó sufrirlas, aunque quizá las vivamos de manera diferente.

Nos falta información porque no es posible conocer a priori qué es lo que siente un adolescente, qué es lo que necesita, hasta que se lo preguntamos. Es posible estar atentos a lo que leen, lo que escuchan, lo que ven y lo que no entendemos. Podemos preguntar. Siempre es mejor pasar por ignorante ante los propios hijos que por juez que juzga sin saber. Al menos en lo primero no dejamos de ser veraces.

---

[3] WIPFLER, Patty: "Cómo apoyar a los adolescentes" Parentes Leadership Institute (traducción de Martín Lamarque pág 11

[4] op. ci. Pag 14

N**os falta escucha atenta**, serena, desprejuiciada, desinteresada. Hay dos extremos que los adolescentes rechazan desde la piel: aquellos adultos que los juzgan sin siquiera escucharlos y aquellos otros que, pretendiendo hacerse sus cómplices, copian sus códigos simulando así que los conocen. Los adolescentes no pretenden que dejemos de ser adultos. Prefieren que usemos los códigos que conocemos porque les importa saber si somos veraces y genuinos. Sólo así podemos abrirnos mutuamente a los niveles más hondos de comunicación.

Alguien ha observado con agudeza que los jóvenes detectan en nuestro mismo timbre de voz si nuestras palabras coinciden efectivamente con su contenido. Aún cuando no lo puedan poner claramente en palabras saben perfectamente cuando están ante un adulador, un juez o un adulto que efectivamente los está escuchando.

Podríamos tener una actitud distinta. Podríamos contar cómo vivíamos nuestra adolescencia y porqué creemos que lo vivíamos así. Sin miedo a mostrar lo que éramos. Esto nos permitiría entender mejor que sus códigos son diferentes de los nuestros. Por ejemplo con respecto a las salidas, las costumbres han cambiado mucho. Hoy, la mujer no espera que la inviten, ni siquiera tiene que salir en pareja y el novio de una chica no invita a un amigo para que a la vez salga con otra amiga. Podríamos entender también que nuestros hijos no quieren reunirse en nuestra casa porque el alcohol para ellos es incontrolable se sienten responsables por su casa. No pueden asumir el rol de poner límites y por lo tanto prefieren no invitar a sus amigos. Se evitan el conflicto con sus padres y sus pares. También podríamos entender que a ellos mismos les resulta cuesta arriba salir a las dos de la mañana y que el "pre-boliche" pareciera inevitable en las actuales condiciones.

Además nuestras confusiones y proyecciones de una adolescencia a otra, muchas veces erramos en actitudes claves para caminar junto con ellos al encuentro de los tesoros. A veces, mientras caminamos a su lado, les damos señales que los hacen sentir confusos, desvalorizados y abandonados.

Veamos cuáles son estas actitudes que nos conducen por el camino equivocado.

3.- Actitudes que hacen difícil descubrir los tesoros.

3.1 El "adultismo"

Muchos padres creen en la igualdad con sus hijos en lo que respecta a la dignidad, pero muchas veces esto no se respeta en los hechos. En el adultismo la vinculación que tenemos con niños y adolescentes se basa en el poder. Todo es estrictamente vertical. En este caso los adultos les hacen sentir su poder a los niños y adolescentes de tal manera que deciden por ellos lo que tienen que pensar (nivel dos) lo que pueden o no pueden vivir (nivel tres), lo que pueden o no sentir (nivel cuatro) y lo que pueden o no desear (nivel cinco).

Muchos de nosotros podemos romper el vínculo con nuestros hijos si vivimos la verticalidad de manera tan tajante. En este caso lo que anima la relación no es el amor y el respeto sino el miedo. Muchos padres reproducen en sus hijos lo que vivieron cuando eran niños y adolescentes.

Pareciera que por el hecho de ser adultos los niños y los adolescentes nos debieran una obediencia ciega y absoluta. Somos la autoridad y en razón de nuestra mayor experiencia de vida se deben aceptar nuestras determinaciones, muchas de ellas carentes de todo fundamento. Se hace así porque yo lo digo.

El caso del autoritarismo es, en cuanto al adultismo, el ejemplo más evidente. Pero hay otros modos menos violentos, más sutiles y igualmente ineficaces a la hora de pretender comunicarnos con nuestros hijos. Hace pocos días un amigo me comentó que había hablado extensamente con su hijo adolescente acerca del debido uso de las computadoras. Mientras tanto su hijo lo escuchaba sin interrumpirlo y con mucha atención. Cuando por fin dejó de hablar, esperando alguna reacción positiva de su hijo, este le pregunto: "¿ya terminaste con el sermón?". Por los efectos se dio cuenta que sus palabras no habían sido recibidas como él esperaba.

Nos dice P. Wipfler: "Nuestros niños vienen al mundo esperando encontrarlo seguro y bondadoso. Con toda la confianza de sus corazones esperan que los adultos los aprecien, que van a disfrutar de su compañía, que los van a tratar con bondad y que les darán asistencia cuando la necesiten. Desdichadamente, han llegado a un mundo que aún no responde a esas expectativas.

Tienen padres rendidos que deben trabajar todo el tiempo. Tienen maestros agobiados por el gran número de niños que compiten por su atención. La batalla contra el maltrato que sufren no es algo nuevo para los adolescentes. Durante más de una década, muchos de ellos siendo niños, han vivido la experiencia diaria de no ser suficientemente valorados por los adultos y la sociedad. Esto cobra mayor significado cuando son los mismos padres los que no los comprenden o no les dan el espacio suficiente para expresar sus opiniones y deseos. Se les ha criado, pero al mismo tiempo muchas veces se les ha hecho a un lado"[5].

Venimos realizando cientos de talleres con adolescentes de una mañana o tarde de duración. El primer gran obstáculo que tenemos que sortear es la desconfianza. Tienen sus razones. En la escuela, durante muchas horas, se les está diciendo todo el tiempo lo que tienen que hacer, cómo pensar, qué sentir y qué desear sin que se les proponga una elaboración personal. Si logramos atravesar esa desconfianza inicial, nos entregan sus profundidades con una frescura y espontaneidad que sorprenden. Lo hacen porque ellos necesitan confiar en alguien y ser escuchados.

Muchos creen que el maltrato se acentúa en la medida en que los jóvenes viven en ambientes más carenciados. Estamos convencidos de ello. Las dificultades económicas, las distancias culturales, la discriminación, la "portación de cara", son solo algunos de los factores que inciden todo el tiempo en el mundo de los adolescentes. Pero muchas veces entre las familias pudientes el panorama no es menos desolador, incluso puede llegar a grados extremos de abandono y desvalorización. Hace pocas semanas un adolescente de 16 años nos decía que: "el mayor dolor que tuve en mi vida me sucedió hace pocos días cuando murió mi perro. Era quien mejor me trataba en casa". Sería bueno registrar que los ambientes supuestamente protegidos en el cual crecen y maduran nuestros hijos, muchas veces están repletos de hostilidad. La mayoría de los jóvenes se ven en la necesidad de construirse gruesas corazas y máscaras para no ser heridos.

3.2.- Desvalorizados sin siquiera ser escuchados

Desde hace años estamos trabajando en instituciones educativas ofreciendo talleres a los docentes de todos los niveles. En algunos colegios, por pedido de los mismos docentes, hemos iniciado un programa de formación para prevenir las adicciones y la violencia. Ellos constatan todos los días hasta dónde llegan el maltrato y la desvalorización de los niños y adolescentes. Son ellos mismos los que afirman que los adultos raras veces les hacemos preguntas genuinas sobre sus experiencias y opiniones. Les preguntamos para que nos den las respuestas que ya sabemos. Como los adolescentes se dan cuenta de esto, nos dan lo que le pedimos y poco a poco todos nos vamos sumiendo en el aburrimiento. No nos tomamos en serio sus opiniones o no estamos convencidos que puedan tener ideas propias, ni tampoco creemos de verdad que puedan tomar iniciativas creativas y renovadoras.

Nuestro proyecto de prevención de la violencia y las adicciones culmina cuando logramos que los adolescentes de los años superiores se convierten en protagonistas de prevención de los chicos y chicas que apenas tres o cuatro años antes se inician en el abuso de alcohol. En un colegio donde las autoridades dieron su apoyo para iniciar nuestra propuesta, no pudimos completarla porque los directivos en pleno pensaban que no se les podía pedir a los adolescentes tanta responsabilidad. Esto es, al menos, una contradicción. A través de muy diferentes mensajes les hacemos sentir que no se están comportando responsablemente o que por su edad podrían actuar con mayor madurez, pero con frecuencia no les damos la oportunidad para medirse con ellas en la realidad. Para que se manifiesten sus mejores cualidades tenemos que tener confianza en ellos, desafiarlos y convocarlos como protagonistas. Solo basta acompañarlos para que vayan mucho más allá de lo que nosotros nos imaginábamos.

Existe otra actitud por parte de padres y educadores que los hace sentir desvalorizados y nos aleja de ellos. Muchas veces no creemos de verdad que podemos aprender de ellos. Nosotros somos los que tenemos experiencias de vida, ellos no (tercer nivel de comunicación), por tanto somos los que les enseñamos. Esto contribuye para que se conviertan en personas pasivas y faltas de iniciativa. Como todo lo tienen que esperar de los otros y nada puede esperarse de ellos

[5] WIPFLEL, Patty: "Cómo acompañar a adolescentes" Parentes leadership Institute pág 6

favorecemos que se alarguen la adolescencia y la niñez. Nos perdemos así de entrar en su mundo porque como no lo entendemos, lo juzgamos. "Nuestros años en la vida adulta poco a poco nos han hecho creer que oprimir a la gente joven es algo normal. No nos damos cuenta que no consultamos a los adolescentes para nada, no notamos que pasan horas en la escuela escuchando a adultos por razones que no son las que ellos escogieron. Los jóvenes se sienten acorralados en un espacio muy pequeño reservado para su edad y saben que muy pocos adultos los tienen en cuenta de verdad"[6]. Frases de este tipo: "mientras vivas en esta casa y yo pague tus cuentas vas a hacer lo que yo diga", "yo soy el que manda y las cosas se hacen como yo quiero", "vos no podes opinar porque sos mal alumno", son verdadero insultos. Basta ponerse en el lugar de un adolescente para registrar sus efectos.

Ellos detectan al instante, mucha más allá de nuestros discursos, si somos adultos a los que no habrá más remedio que soportan, o si somos de aquello que estamos dispuestos a recibirlos y escucharlos sin condiciones.

Esta experiencia habitual de maltrato tiene múltiples consecuencias. La escalada en el abuso de alcohol y de drogas y el crecimiento exponencial de la violencia a edad cada vez más temprana desnudan cotidianamente su virulencia. Pero hay otro efecto más sórdido y, a la vez, más dañino: "el daño más grande causado por esta falta de respeto es el hecho de que los jóvenes llegan a internalizarla. Empiezan a tratarse unos a otros con la misma actitud que han visto en los adultos. Se ha convertido en una tradición que los jóvenes se ofendan cruelmente entre ellos. El rechazo y humillación de unos a otros está fuera de control en las escuelas. Un joven puede esperar ser rechazado por sus compañeros por su corte de pelo, por el color de su piel, por su deporte favorito, por el barrio donde vive, por lo que come, por su condición económica, por lo que hace en el recreo, por su contextura física, etc. En una edad en la que todo adolescente esta tratando de entenderse a sí mismo, le espera también una avalancha de críticas irrazonables; muchas de estas cosas provenientes de sus propios compañeros. Esto es muy doloroso. Estas experiencias de angustia y humillación pueden ocasionar estragos en la vida de una persona. Si no tiene con quien desahogarlas puede llenarlo de resentimiento y, cuando llegue a adulto, repetir la misma historia. Pero esta vez él mismo será el victimario: "me hicieron sentir su poder, lo haré sentir a los demás"[7]. Hace poco me contaron que un señor se presentó en el lugar de trabajo para pegarle a un ex compañero de clase porque con su maltrato le había arruinado la infancia. Pero con un detalle: habían pasado veinte años.

La falta de autoestima es una de las causas más evidentes que provocan que gran cantidad de jóvenes estén en grave riesgo de dejarse llevar por el abuso de alcohol y por la violencia. En parte esta carencia se debe por no haber sido suficientemente valorizados por los adultos, tanto padres como educadores. Después solo queda defenderse como se puede. La angustia que provoca tanta desvalorización se la anestesia y se la acalla por vía de abuso y adicción y se la actúa irracionalmente por vía de la violencia, ya sea contra uno mismo o contra otros.

Los adolescentes detestan que los adulen pero languidecen por un reconocimiento que los aliente a seguir creciendo con confianza y alegría. Siguiendo nuestro modelo de los niveles de registro y comunicación, podemos ejercitarnos en valorar los siguientes niveles:

1.- Valorizar en lo que hacen, lo que han hecho bien. Es posible que lo que han hecho no haya sido "objetivamente" bien hecho, pero depende de nosotros encontrar aquel aspecto que merece ser reconocido.

2.- Tomar en serio sus opiniones, promoverlas, cuestionarlas, ampliarlas.

3.- Querer aprender de ellos. Los adolescentes tienen sensibilidad para algunas cosas que los adultos carecemos o, con el tiempo, perdemos, como por ejemplo la música. Lo que no sabemos puede ser utilizado para entrar en verdadera comunicación. Ellos pueden explicarnos cómo viven los adolescentes de este tiempo algunas cosas que a los adultos nos resultan ajenas y extrañas. Los adolescentes cuentan gustosos lo que viven si les preguntamos sinceramente para entender.

4.- Valorizar la intensidad y calidad de sus sentimientos y favorecer que los puedan expresar a través de gestos y palabras. Esto ayudará significativamente para que no los nieguen, para que los ahoguen o los actúen irracionalmente a través de la violencia.

[6] op. Ci. Pág 7
[7] ibidem

5.- Valorizar sus necesidades y deseos y apoyarlos a la hora del esfuerzo que implica descubrirlos primero y realizarlos después. Ayudarlos a identificarlos y a ser fieles a ellos.

6.- Valorizarlos por lo que son. Ellos son lo mejor que tenemos. Son obra de nuestro amor, de nuestros sueños, de nuestra propia creatividad. Hemos co-creado a alguien para que sea capaz de crear. Mirarlo siempre desde este nivel es mirarlo desde su verdad más profunda. Nada en el mundo es más valioso que él.

7.- Para los que somos creyentes nuestra mirada se profundiza en la mirada de Dios sobre él. Es nuestro hijo pero también es mirado y amado por Dios, solamente como Dios puede amar y mirar.

Tenemos un largo camino para recorrer para que nuestros hijos se sientan verdaderamente valorizados y promovidos en su libertad y creatividad.

3.3.- Desvalorización del juego y la diversión.

Como buena parte de lo adultos hemos dejado de jugar[8] perdemos de vista su inmenso valor para la vida humana en general y para los niños y adolescentes en particular.

A veces lo adultos hemos establecido tal distancia con la risa, la diversión, lo gratuito y lo festivo que pensar en el juego nos parece lejano y extraño, propio de un país que hace tiempo abandonamos y al que nos resulta tan difícil volver. "En la niñez el juego es la manera más libre que existe para expresarse. Los niños se sienten poderosos, ágiles, creativos y cercanos a sus amiguitos cuando pueden jugar juntos. Al jugar, toda su inteligencia está siendo ejercitada. Alcanzan altos niveles de cooperación al tratar de desarrollar juegos ingeniosos con sus amigos. Después de un buen juego cada niño sabe de corazón que él es bueno porque lo hizo posible. El juego es uno de los cimientos de la auto-estima"[9]. Esta dimensión de la vida humana puede desplegarse aún más con la llegada de la adolescencia. Tanta energía podrá así encontrar un cauce positivo, divertido y creativo. Pero "desdichadamente, a veces hasta antes de llegar a la adolescencia, la mayoría de los niños tienen que dejar de jugar con libertad. La tarea de la escuela, el trabajo, las lecciones después de la escuela y los problemas de inseguridad, limitan el tiempo disponible para desarrollar amistades e inventar maneras ingeniosas de pasar el tiempo. En muchos lugares, para cuando los niños llegan a la secundaria, ya no se consideran "apropiado" –y a veces ni seguro- el jugar. Las bromas inocentes, la risa y los juegos improvisados se hacen cada vez más raros. Esta falta de juego, risa y diversión relajada le roba a la gente joven una de las mejores maneras que tiene para expresar su buena voluntad y creatividad. Menos juego significa menos información sobre qué tan buenos son y qué tan valioso es su papel en el contexto del grupo que luego lo será de la sociedad"[10].

Si uno se detiene por un momento en chequear la agenda de un adolescente, está tan atiborrada de tareas diversas que no queda mucho tiempo para el juego y la diversión genuina. Veremos más adelante, con un poco más de detenimiento, el papel crucial que podemos jugar los padres respecto de la diversión y el buen uso del tiempo libre en la vida de nuestros hijos. Para nosotros cumple una función central ya que a través del juego se ponen de manifiesto muchos de los niveles de registro y comunicación.

3.4.- La negación de afecto espontáneo

La violencia en la vida cotidiana de los niños y adolescentes, la necesidad de desinhibición a través del abuso de sustancias como el alcohol y la falta de autoestima tienen también su origen en nuestra falta de afecto espontáneo entre padres e hijos. "Contra todo lo que muchos creen, los niños agresivos, hostiles violentos no son hijos de padres violentos, agresivos y hostiles, sino que son hijos del olvido, del olvido de las caricias"[11].

La ausencia de con-tacto nos deja profundamente insatisfechos. Por nuestra condición humana podemos comunicarnos y encontrarnos con otros gracias a los sentidos. Se dice que la vista y el

[8] También es verdad que en determinados ambientes el juego y el deporte se convierten en una obsesión, como sucede, por ejemplo, con algunos jugadores de golf. No es tan difícil detectar cuándo el juego, el deporte y la diversión se convierten en un escape más, nos ensimisman y nos desconectan de nuestros vínculos.

[9] WIPFLER, Patty: op ci pág 8.

[10] ibidem

[11] Jorge Fleitas y otros en "La Urdimbre". Emprendimiento laboral terapéutico.

oído son lo sentidos más perfectos porque nos permiten de alguna manera "tocar" lo que a nuestro órgano del tacto le resulta imposible. Por ello es que todos los sentidos remiten al sentido del tacto. La Película Babel describió esta realidad de manera insuperable: Cheiko es una adolescente nipona sordomuda quien tiene a su disposición los últimos instrumentos tecnológicos que la ayudan eficazmente a traspasar los obstáculos que le ocasiona su discapacidad. Pero su necesidad vital de comunicación permanece insatisfecha. Ella deambula buscando un abrazo, alguien que la toque. Su necesidad estalla por fin en su propia desnudez que clama con-tacto, afecto, ternura.

Nos dice P Wipfler: "Los padres tendemos a dejar de mostrar afecto cuando empieza la adolescencia. Se acaban los abrazos y las caricias con los jóvenes. El afecto es una parte indispensable en las relaciones y la confianza entre nosotros y nuestros jóvenes. Los hábitos culturales y los temores que no nos permiten ser afectuosos con los adolescentes crean una soledad e inseguridad que puede ser agobiadora. Si no puede ser afectuoso con los miembros de su propia familia o con sus amigos, a un adolescente que está hambriento de cercanía, el camino que le queda posiblemente sea el de las relaciones sexuales, el abuso de alcohol o la violencia. Y, como ya lo sabemos tan bien, en estos días las relaciones sexuales vienen envueltas en mucha confusión, peligros y desesperación. Pagamos un alto precio por el hábito de negarle a nuestros adolescentes el cariño, los besos, los abrazos y el juego que les dábamos cuando eran niños. De hecho, perdemos contacto con ellos y ellos pierden la evidencia concreta de que todavía los amamos"[12].

En muchos talleres que realizamos con adolescentes solemos analizar las causas que los llevan a muchos jóvenes de su edad a abusar del alcohol. La gran mayoría de ellos coinciden en que una de las razones más poderosas es la necesidad que muchos tienen de desinhibirse. Si esta necesidad es tan imperiosa se debe en gran parte a que los adolescentes sufren fuertes presiones durante la semana y la educación que reciben durante muchas horas resulta más inhibitoria que expansiva y expresiva de sentimientos y emociones a través de gestos y palabras. Algo no muy bueno está pasando entre nosotros si los jóvenes necesitan catalizadores para salir al encuentro de un chico o una chica. Si los adolescentes terminan convirtiéndose en una olla a presión buscarán válvulas de escape allí donde se ofrecen. Esta es otra de las razones por las que, creemos, pasan sin sucesión de continuidad del chateo a la "transa" puntual y descomprometida. No hay nada en el medio, no hay modos alternativos en los cuales cultivar la amistad y el afecto profundo.

[12] WIPFLER, PATTY Op. Ci. Pag 9

CAPÍTULO IV: Padres e hijos: los mejores aliados (FICHA 5)

Quienes buscan a solas convierten la adquisición del tesoro en una tarea larga, difícil fatigosa, y una vez lograda, no cuentan con compañeros con quienes compartir y disfrutar lo hallado.

Pero existe otra posibilidad: buscar, desde el comienzo, como aliados.

Es importante detenernos en este concepto y destacar que un aliado no es un súbdito, no está fusionado a otro. Aún cuando exista una diferencia de poder entre ambos, la conciencia de igualdad y respeto mutuo es vital, decisiva y constituye el alma de todos lo acuerdos posteriores posibles.

Nos aliamos a otros por distintos motivos: por su cercanía, porque es mejor llevarnos bien con los que están próximos a nosotros; por su protección o su sabiduría que nos pueden ayudar a sortear diferentes obstáculos o porque creemos que, de esa forma, podemos potenciar capacidades que posiblemente nunca logremos desarrollar en soledad. Los aliados son los que valoran y favorecen el intercambio, los que hacen cosas juntos para ser todo lo que pueden ser. Ser aliados unos de otros habla de cuidado y protección mutua frente a los peligros y amenazas y de cooperación y solidaridad para alcanzar el mayor despliegue y transformación posible.

Los no aliados son todos aquellos que se mantienen o bien indiferentes a nuestros peligros y amenazas o son los que actúan de tal manera que pretenden someternos a su manera de pensar, sentir, desear y ser.

Consideramos que este concepto de aliado es muy oportuno para situarnos de manera diferente en tres planos que se entrecruzan todo el tiempo y es el modo en el que nos vinculamos con otros padres, el modo en que pretendemos que nuestros hijos se vinculen con sus amigos y el modo en que nos vinculamos con nuestros hijos.

1.- aliarse con otros padres, una urgencia

La crianza y educación de los hijos está llena de dificultades. Las exigencias laborales, el poco tiempo disponible, nuestra misma falta de registro e información acerca de estrategias adecuadas para acompañarlos en su crecimiento, los temores que nos suscita no saber cómo enfrentar situaciones a las cuales no estamos acostumbrados como la moda del abuso de alcohol a edad temprana, la violencia juvenil, el sexo fácil y descomprometido. Un bombardeo de desafíos que muchas veces nos sumergen en la angustia. Estamos tan cansados y desbordados que muchas veces preferimos "bancárnosla" como podemos y nos quedamos solos.

La angustia muchas veces tiene el poder de aislarnos y nuestra desconexión se agiganta cuando está abonada por el orgullo y la omnipotencia ("nosotros lo podemos solucionar, no necesitamos de nadie") o la vergüenza ("qué van a decir los demás si se enteran que tenemos tal problema").

Este es el peor escenario para enfrentar con inteligencia los inmensos desafíos del tiempo presente. Quedamos indefensos ante las olas que ya están y que no dejan de venir como el consumo irracional de alcohol. Nos encuentra a los padres luchando cada uno por su lado, atrincherados cada fin de semana en la soledad de la noche que no acaba, desconectados de muchos otros que soportan lo mismo como pueden.

En los talleres de prevención de adicciones y violencia trabajamos sobre la importancia de vivir los niveles de comunicación con los vínculos más cercanos. Estamos seguros que practicar los niveles de comunicación con uno mismo y con otros nos aleja de la posibilidad de convertirnos en adictos a sustancias y objetos. Nos pone en una situación menos riesgosa porque ya estaremos diciendo a través de los gestos y las palabras lo que nos pasa y no será necesario que ninguna sustancia lo diga por nosotros. Creemos que vivir la hondura de los niveles de comunicación es irrenunciable en lo personal, esponsal y familiar. Pero aunque esta sea la clave, tampoco alcanza. En los talleres que realizamos con padres digo cada vez con mayor vehemencia que aquellos que están convencidos que la así llamada "familia bien constituida" (padre y madre, cada uno cumpliendo su rol de la manera más sana posible, imagen de familia más presente en el imaginario que en la realidad) será capaz de enfrentar con éxito la ola devastadora del alcohol que está y que viene y que no deja de de venir, a

esa "familia bien constituida", esta ola se la va a llevar puesta sin que los "bien constituidos" ni siquiera se den cuenta. No estoy diciendo que no debamos vivir a fondo la calidad de nuestros vínculos y que cada uno deba vivir su rol de la mejor manera posible. Pero si un hijo de 14 años traspone la puerta de casa y se encuentra con amigos que se emborrachan o frecuenta lugares donde todos los hacen, le resultará muy difícil soportar la presión social y mantenerse firme. Estoy convencido que tenemos que encaminarnos hacia un nuevo modelo de vinculación entre padres que nos permita apoyarnos y enfrentar juntos con coraje e inteligencia las amenazas y peligros que se nos presentan.

Muchos padres no lo intentan por su aislamiento o se convencieron que no se puede hacer nada porque "a nadie le interesa" o porque consideran que la mayoría de los padres están en la vereda de enfrente. Bastará salir al encuentro de otros para darse cuenta que son mucho los que mastican a solas su impotencia y su necesidad de hacer algo inteligente.

Es por eso que nuestro equipo, a la vez que les propone a los padres la vivencia de los niveles de comunicación, también los animamos a construir una red de padres en la que seamos aliados. Una vez que hemos construido este nuevo modo de vincularnos desde lo humano van surgiendo una serie de actividades a favor de otros padres y adolescentes que ayudan a enfrentar con éxito los desafíos que nos toca enfrentar.

2.- aliarse entre adolescentes, un desafío

Posiblemente uno de los aspectos más trascendentales en la adolescencia sea la experiencia tan intensa y profunda de la amistad. Que un adolescente no tenga amigos es una de las experiencias más desoladoras de la vida humana y sus secuelas son duraderas. Es por eso que se habla todo el tiempo acerca de la pertenencia al grupo de pares y la presión del grupo para pertenecer al mismo. Los adolescentes muchas veces se violentan a sí mismo con tal de ser aprobados por el grupo.

No con tanta frecuencia se repara que nuestros hijos copian todo lo que nos ven hacer a los adultos o también lo que no nos ven hacer. Son hechos a imagen y semejanza. Basta darse cuenta que ellos se alían con otros jóvenes según es nuestro modo de vincularnos con nuestros propios pares. Y si en nuestro caso eso ha quedado librado a la buena de Dios, pues ellos estrenarán caminos hasta ahora desconocidos porque no han podido mirarse en nadie. Si poco a poco hemos dejado de vincularnos y constatamos en este aspecto un vacío, sencillamente porque las exigencias laborales y los problemas de inseguridad nos tienen guarecidos en nuestras casas, la industria de la diversión propone decenas de alternativas con sorprendente rapidez.

Estimo que en nuestra sociedad se ha perdido uno de los eslabones fundamentales a través de lo cuales lo mismos jóvenes trasmiten sus saberes a otros jóvenes y los invitan, a su modo y con sus códigos, a ser protagonistas. Dos ejemplos: los colegios que han adoptado en su dinámica la participación protagónica de auxiliares para los retiros y convivencias generan espacios de participación, pertenencia y escuela de liderazgo. Esto hace que los jóvenes se sientan valorados porque se confía en ellos y se estimula su creatividad. Son los colegios en lo que hemos encontrado mayor espíritu de de pertenencia a la institución, mayor identidad y mayo madurez de los adolescentes. ¡Claro! Son procesos que hay que acompañar. Hay que estar para escuchar. Solo necesitan eso para lanzarse a la aventura de crear alternativas por ellos mismos.

Favorecer tanto la participación como la propia iniciativa podría desplegarse en lo ámbitos más variados. De esta manera nadie se sentiría fuera de una propuesta en la que pueda ser protagonista. Porque quien no es hábil en el deporte puede serlo en el teatro, otros en el ajedrez, otros en la solidaridad y otros en la investigación, etc, Un colegio muy bien podría ser una usina de creatividad y participación en el que unos adolescentes ayuden a otros, se promuevan mutuamente y se defiendan de todos aquellos que pretenden domesticar sus mejores energías. Basta proponérselos y estar dispuestos a hacer un itinerario.

Agreguemos una cosa más, de vital importancia: estoy convencido que la etapa de la adolescencia es el momento preciso para enseñarles cómo ser aliados de otros jóvenes. Se lo enseñaremos queriéndolo o no a través de nuestro ejemplo. También lo podrán aprender por el trabajo de equipo en la práctica de algún deporte, o también por la dinámica misma de la amistad.

Solamente las personas que ejercitan sus cualidades sociales despliegan más y mejor su potencial humano

3.- aliarse entre Padres e hijos, una alternativa transformadora

Este aspecto es de vital importancia tanto para nuestros hijos adolescentes como para nosotros como padres. Por ello es que dividimos este apartado en dos, por sus implicancias en la formación de nuestros hijos y por su importancia en nuestro aprendizaje como padres.

3.1.- Padres aliados de los hijos

Hasta nuestros días no ha sido frecuente asumir este modo de vinculación con nuestros hijos adolescentes. Ciertamente que somos nosotros los que estamos en mejor posición de ser aliados de nuestros hijos, tenemos más experiencias de vida, podemos colaborar eficazmente en su desarrollo personal. Pero existe un inconveniente: las decisiones que ellos toman –y los problemas que les acarrean- nos molestan, y cuando nos sentimos molestos, la atención esta puesta en nuestros propios sentimientos, temores y malestares.

No creo que nadie como P Wipfler haya descrito mejor esto modo de vinculación posible entre padres e hijos adolescentes: "Nuestra relación con los adolescentes es importante. Es cierto que han crecido, son más independientes y los años en los que necesitaban nuestra atención inmediata ya pasaron. Necesitan encontrar su propia manera de conducir sus vidas. Nosotros queremos hacer todo lo que está en nuestras manos para ayudarlos pero cuando nuestra oferta de ayuda no es aceptada, es fácil que nos sintamos rechazados y entonces tendemos a alejarnos por completo o a tratar de forzar a nuestros hijos a que sigan nuestro consejo. Y a propósito, **consejos no son lo que nuestros adolescentes necesitan de nosotros. Lo que nuestros adolescentes quieren es que seamos sus aliados"**[13]. Aliados para que registremos los innumerables desafíos que enfrentan, aliados para que experimenten nuestra confianza cuando se sienten inseguros, aliados para dejarlos pensar, sentir y desear por ellos mismos.

Este aliarse entre padres e hijos permite darnos cuenta cuál es la tarea que debe desarrollar cado uno: "Las vidas de nuestros adolescentes les pertenecen a ellos. Su trabajo es el de desarrollar un juicio razonable, tomar la iniciativa para mejorar sus vidas y aprender las habilidades para alcanzar una vida independiente. Nuestro trabajo es sentirnos orgullosos de ellos, no importan cuantas dificultades tengan, y apoyarlos en su esfuerzo por alcanzar sus metas. Nuestro papel parece más apropiado si logramos convertirnos en las personas a quienes ellos pueden recurrir cuando sus vidas están llenas de emociones, de confusión o dificultades. No podemos exigirles que hagan las cosas como las haríamos nosotros, pero podemos estar a su lado cuando luchan por encontrar sus propias soluciones. No podemos protegerlos de todas las dificultades, pero podemos escucharles cuando vienen a casa asustados y derrotados"[14].

Hay infinidad de ocasiones en las cuales esta alianza se pone a prueba: "Nuestra tarea es la de animarlos a estar orgullosos de sus esfuerzos y la de insistir en correcciones de curso pero sólo cuando sea absolutamente necesario. Un aliado mantiene buena comunicación y se mantiene fiel y disponible para dar una mano. Un aliado se mantiene alerta para detectar situaciones que podrían convertirse en dificultades. Pero un aliado sólo entra en acción cuando se le pide o existe un peligro obvio"[15].

Siendo aliado de los adolescentes, gracias a una buena escucha, podrán encontrar juntos los tesoros que los esperan.

3.2.- Hijos aliados de los padres:

No solamente podemos ser aliados de nuestros hijos sino que ellos pueden serlo de nosotros mismos como padres. Esta es una perspectiva complementaria a la anterior aunque tenga

[13] WIPFLER, Patty: "Cómo acompañar a adolescentes" pág 2. Parentes leadership Institute
[14] op. Ci. Pág. 3
[15] ibidem

características diferentes. Obviamente ellos no podrán ofrecernos la seguridad económica o afectiva que nosotros si estamos llamados a entregarles. Pero ellos pueden ayudarnos a desarrollarnos como seres humanos.

Si nos hacemos concientes de esta nueva perspectiva la adolescencia de nuestros hijos podrá ser vivida como un proceso de aprendizaje inigualable. Con la adolescencia llegan los grandes temas de la existencia: la búsqueda de la propia identidad, la construcción y vivencia de la intimidad, los ideales, proyecto de vida y estilo de vida, la sexualidad, etc. Como padres de nuestros hijos adolescentes y por nuestra condición de adultos estamos llamados a aprovechar una oportunidad inmejorable para lograr síntesis existenciales sobre cada uno de estos temas.

Muchos adultos se han convencido que ya saben totalmente quienes son, tienen absolutamente claro y no necesitan aprender nada más respecto de la vivencia de sus sueños o su intimidad o su sexualidad. Ahora les corresponde enseñar lo adquirido a sus hijos. Constato una y otra vez cuántos padres se privan de ofrecerle a sus hijos el más importante aprendizaje para la vida que es aprender a aprender. Y esto se trasmite por ósmosis. Si nuestros hijos nos ven diariamente en el esfuerzo de buscar, reformular, recrear lo que hemos vivido se los estaremos mostrando con el ejemplo. Este aspecto resulta tan trascendental que los temas propuestos desde el capítulos 8 hasta el capítulo 14 son en realidad ejemplos concretos a través de los cuales nuestros hijos pueden ser nuestros mejores aliados. Los temas cruciales en la vida de nuestros hijos pueden ayudarnos a ser mejores personas, más sanas, íntegras y plenas, es decir, a reconocer, compartir y disfrutar nuestros mejores tesoros.

Otro aspecto clave de la alianza que podemos sellar con nuestros adolescentes Cada día me convenzo más que una tarea verdaderamente transformadora de la sociedad reclama la participación protagónica de los jóvenes. Su participación no puede ser meramente pasiva o como ha sido en mucho momentos de la historia, funcional a los deseos de los adultos. Hace pocas semanas, luego de muchos años de trabajo, convocamos a adolescentes para que sean protagonistas de un proyecto de prevención de adicciones y la violencia con adolescentes, apenas un poco menores que ellos. Esta invitación había despertado en muchos cierto interés mezclado con muchos interrogantes. Les comenté cuáles eran mis motivaciones. Les dije directamente que yo estaba allí porque quería cambiar el mundo y que ese día era muy importante porque luego de realizar cientos de talleres sobre adicciones y violencia había llegado, por fin. a lo que consideraba era un verdadero punto de partida para ello. Les dije cuáles eran mis sueños pero que no estaba dispuesto a dar un paso más si estos no tenían algo que ver con lo suyos. Les dije que los necesitaba como protagonistas para lo talleres de alumnos y de padres, les dije que estaba suguro que era posible junto con ellos construir una alternativa de diversión diferente que no tuviera que pasar por el alcohol, les dije que podían formarse como escuchas, les dije que podíamos hacer muchas cosas por tantos adolescentes que no tienen a nadie que los escuche, les dije que podían ser aliados de otros jóvenes que sufren mucho y de padres que no saben cómo acercarse a sus hijos.

Escucharon con mucha atención y un gran respeto. Algunas cosas les parecieron que resultaría muy difícil que funcionen, pero el 100% decidió seguir avanzando en la propuesta. Muchos adolescentes están dispuestos a ser protagonistas para construir un mundo mejor. No podríamos hacerlo sin ellos.

Un último aspecto a tener en cuenta. Podemos aliarnos a nuestros hijos. Podemos aliarnos a sus amigos. Podemos aliarnos a otros padres que a la vez escuchen a nuestros hijos. Repito una y otra vez que es muy probable que nuestros hijos no quieran abrir el corazón ante nosotros pero lo grave es si no logran vincularse con algún adulto con quien hacerlo. De igual manera, lo grave no es que nuestro hijo no quiera comunicarse hondamente con nosotros por un tiempo que nos puede parecer muy largo; lo verdaderamente grave es si nosotros como adultos no logramos comunicamos con ningún adolescente. El escenario mejor es aquel en el cual los amigos de nuestros hijos prefieren estar en nuestra propia casa. Si vienen a estar es porque se sienten aquí reconocidos, valorados y respetados. Y hasta podrán pasar cosas inesperadas provenientes de los amigos de nuestros hijos como le sucedió a un matrimonio amigo. Resultó que su hijo adolescente estaba muy enojado con ellos y supieron que despotricó duramente contra ellos en un encuentro con sus amigos. Pero lo curioso es que fueron sus mismos amigos los que lo hicieron valorar a sus padres, simplemente comparándolo con tantos padres ausentes, autoritarios o desconectados del proceso

que viven sus hijos. Los amigos de nuestros hijos pueden ser nuestros aliados para consolidar la alianza con nuestros hijos.

CAPÍTULO V: Cómo aprender a escuchar a los adolescentes (FICHA 6)

No hay búsqueda sin esfuerzo. No hay tesoro sin camino. No hay viaje sin preparación y no hay excavación de tesoros sin herramientas adecuadas. Hay senderos que nos conducen a los tesoros y hay senderos equivocados que nos dejan sin ellos.

1.- Los cinco senderos del miedo

Venimos trabajando desde hace años con cientos de padres. Todos ellos están preocupados por sus hijos adolescentes y efectivamente quieren el bien para ellos. Pero a poco de andar descubrimos que hay cinco miedos que acompañan a muchos padres en relación a sus hijos y que constituyen exactamente los cinco senderos que nos alejan del lugar donde están los tesoros. Veamos cuales son:

1.1.-muchos padres le tienen miedo a la verdad. No quieren que sus hijos les cuenten aquellas cosas que no serían capaces de tolerar mental o emocionalmente. No las podrían aceptar. Frases como "si lo vas a hacer prefiero no enterarme" es darle razón a aquel dicho que dice "ojos que no ven corazón que no siente". Sin darnos cuenta evitamos un análisis racional del asunto y nos hacen perder a todos la posibilidad de aprender. Además, posturas de este tipo, nos privan de conocer lo que sienten nuestros hijos. Más crudamente aún le escuchamos decir a un adolescente: "mi padre me dice que prefiere que le mienta". Esta actitud parece una sinrazón, pero muchos padres, aunque no lo digan explícitamente, trasmiten este mensaje a sus hijos, y logran lo que quieren, porque sus hijos les mienten.

1.2.-Miedo al conflicto con sus hijos. No quieren pelearse. No soportan ser confrontados por ellos. Cualquier cosa, pero que transcurra en paz. Si todos van, pues que vayan. Si todos lo hacen, ¿por qué no lo van a hacer él?. No hay espacio para el juicio crítico, ausente en los padres y ausente en los hijos. Este miedo al conflicto muchas veces también puede ser un modo particular de negación.

1.3.- Muchos padres tienen miedo al rechazo. Es una causa probable del punto anterior. Así como un hijo tiene mucho temor que su padres no lo quieran, parecido les pasa a muchos padres que tienen temor a que sus hijos pierdan el aprecio que tienen por ellos. Actúan en razón de la aprobación o desaprobación que recibimos de ellos.

1.4.- Muchos padres tienen miedo a perder autoridad. Un gran número vive el vínculo con su hijo atravesado por el rol de adulto. Lo que quieren saber es cómo ejercer la autoridad, cómo poner límites. Cómo hacer para que "no se nos vayan de las manos".

1.5.- Muchos padres tienen miedo a la intimidad por un falso pudor. No pueden intimar con sus hijos porque frecuentemente carecen de intimidad con ellos mismos y con sus parejas y les cuesta crecer en este aspecto.

Son relativamente pocos los que se dan cuenta que no saben escuchar a sus hijos….y se deciden a aprender. Aprender a escuchar a un hijo adolescente es una de las aventuras más apasionantes que podamos vivir. Y es de las más intensas. Es muy probable que se manifiesten enojos, culpas y desacuerdos profundos contra nosotros. Pero viviremos en la verdad y nos conectaremos desde experiencias profundas que nutrirán el vínculo.

2.- La escucha: el sendero acertado

La escucha es clave para poder comunicarnos con nuestros hijos. Les digo con frecuencia a los padres que respecto de la comunicación se resolvió el gran dilema si lo primero es el huevo o la gallina ¿primero es la palabra o la escucha? Pues lo primero es la escucha. Condición de posibilidad

de la palabra. El silencio que proviene de la escucha es la creación del espacio suficiente para que la palabra del otro pueda ser expresada. Esta escucha no es puro vacío. La supuesta pasividad de la escucha contiene en sus entrañas un fuerte mensaje: "podés hablar, poder decir, aquí y conmigo tenés el espacio para que tu palabra se pronuncie".

Ya hemos dicho que todo ser humano tiene siete niveles de registro y comunicación que vienen acompañados por siete niveles de escucha. Porque tanto la palabra como la escucha tienen profundidad. A veces estamos en condiciones de escuchar hasta determinada nivel. Generamos un espacio más o menos limitado.

Estamos convencidos que el ejercicio de los niveles de comunicación nos hace vivir la calidad de vida que nos merecemos porque la calidad de vida se puede medir por la calidad de los vínculos y la calidad de los vínculos está dado por el nivel de comunicación al que llegamos con nuestros vínculos más cercanos. Ejercitar los niveles de comunicación con uno mismo y con otros nos permite vivir con intensidad, disfrutar de nuestros vínculos y mantenernos conectados con nuestras profundidades donde habitan nuestra creatividad y entusiasmo. Ya hemos dicho que al ejercitar los niveles de comunicación vivimos el placer de la comunicación y, como consecuencia, nos alejamos del riesgo de las adicciones porque no necesitamos que ninguna sustancia diga por nosotros lo que nosotros ya estamos diciendo a través de la palabra y los gestos.

Los talleres que realizamos tienen como horizonte generar espacios en los que los padres nos formemos como escuchas, los jóvenes se formen como escuchas y las mismas comunidades tengan sus centros de escucha[16].

El ejercicio de la escucha con uno mismo y con nuestros vínculos reclama cierto aprendizaje[17] y algunas condiciones mínimas para que sea posible. El escuchar bien es el cimiento de cualquier buena relación. Es la habilidad clave que necesitamos cultivar si estamos dispuestos a convertirnos en buenos aliados de nuestros hijos.

3.- Algunas sugerencias prácticas

A continuación le ofrecemos algunas sugerencias prácticas para aprender a escuchar a nuestros hijos adolescentes. Los ocho primeros los tomamos de Patty Wipfler y los complementamos con otros cuatro frutos de nuestra experiencia. Son las señales que nos permitirán andar por los senderos correctos en un terreno minado.

3.1.- Para empezar, estar disponible

Se ha insistido mucho que lo que en realidad importa respecto de la comunicación con nuestros hijos es la calidad del tiempo que le brindamos. Esto, en parte, es verdad. Muchas veces pasamos tiempo con ellos pero no estamos de verdad con ellos, apenas "de cuerpo presente". Pero la "calidad" reclama algo de cantidad. Si no estamos inevitablemente nos perdemos cosas. No porque no queramos sino simplemente porque "no pudimos estar". Hay muchos momentos trascendentales en la vida de nuestros hijos en las que no debiéramos ausentarnos. Esos momentos serán un signo de que somos capaces de dejar nuestras cosas tan importantes por aquellas que lo son para nuestros hijos. Es la manera más sencilla y real a través de las cuales les decimos: sos importante para mi.

"Para invitar a nuestro hijo a que nos tenga confianza, es necesario estar atentos, tener un cierto grado de disponibilidad. Para los padres que no están tan ocupados, esto significa pasar tiempo con ellos. Para los padres que sí están muy ocupados significa el compromiso de no estar ocupados durante un determinado tiempo tan a menudo como les sea posible. Este tiempo con nuestro adolescente puede ser viendo el programa de televisión que a él le gusta, o acostarse a leer en el cuarto de su hija mientras ella hace su tarea. Puede significar el estar con nuestra hija en el

[16] cfr. Apéndice III

[17] Cf Apéndice II. Como hemos dicho la comunicación con uno mismo y con otros reclama ejercicio, práctica a través de algún método para que lo hagan posible. Para aprender a escucharse y conectarse con uno mismo en los siete niveles de comunicación les presentamos el método de la Autoescucha. Para vivir los siete niveles de comunicación con otra persona les presentamos el método de la escucha mutua. .

baño para ver cómo hace su peinado o cómo se pone maquillaje o mostrar interés por el nuevo CD de nuestro hijo"[18].

Tenemos que estar atentos a las preguntas que les hacemos y al modo en que las hacemos. Formular insistentemente preguntas curiosas normalmente nos conducen a una mayor cerrazón y a un callejón sin salida. Muchas de nuestras preguntas cuyo *contenido* parece emanado de determinado nivel, sin embrago su *tono* puede indicar nuestra intención de manifestar el contenido de otro nivel. Es muy distinto preguntar con interés de información "¿dónde estuviste?" a preguntarlo con una carga de enojo y desaprobación. Ya hemos dicho en otro lugar que los jóvenes tienen un detector para registrar el nivel de comunicación en el que verdaderamente estamos situados, siguiendo más el tono que el contenido. Si estamos enojados porque llega tarde lo mejor es decirlo tal cual lo sentimos, sin camuflajes, estos no hacen otra cosa que entorpecer la comunicación. "Cuando estamos preocupados, lo que es muy a menudo, las preguntas que les hacemos son un eco de nuestras preocupaciones. Nos convencemos de que estamos listos para escuchar pero en realidad lo que queremos es hablar. Estamos preocupados por muchas cosas y queremos que ellos lo sepan"[19].

Esto no es escuchar. Hemos encontrado que muchos padres utilizan la práctica de la escucha para señalarles a sus hijos sus opiniones acerca de sus malas notas o de su falta de colaboración en la casa. Posiblemente, éste sea el peor modo de realizar la escucha mutua y la mejor manera de que su hijo no quiera saber nada de usted por largo tiempo.

El mejor modo para ganarnos la confianza de nuestro hijo es prestarles atención y no realizar ningún tipo de interrupción. "Es mejor dejarles que ellos decidan qué es lo que quieren conversar con nosotros –si es que quieren-. Aún así, si estamos con nuestro hijo adolescente y tenemos urgencia por hacerle preguntas, es hora de ir a que alguien nos escuche hablar sobre nuestras preocupaciones y angustias. Una vez que hemos podido comunicar nuestros sentimientos que nos perturban estaremos en mejores condiciones de escuchar con atención"[20].

3.2.- **Hablará cuando sienta confianza, no cuando sea conveniente.**

Hemos constatado que buena parte de los padres que asisten a nuestros talleres lo hacen preocupados porque quieren adquirir la receta que provoque mágicamente que sus hijos se comuniquen. Al poco tiempo de iniciar el camino de aprendizaje caen en la cuenta de tres verdades cruciales que definitivamente los ponen en la senda de la comunicación a) las recetas mágicas en la comunicación no existen b) el aprendizaje mayor que nos corresponde como padres es aprender a comunicarnos nosotros mismos c) para que el otro se exprese tenemos que aprender a generar el espacio de confianza suficiente a través nuestra atención y no interrupción.

Los adolescentes comparten las profundidades de su corazón cuando encuentran el terreno propicio, no cuando nosotros queremos o creemos que es oportuno. "Pueden transcurrir días o semanas antes de que nuestro adolescente pueda hablar sobre lo que piensa. También puede ocurrir que él perciba como oportuno un tiempo que nosotros no estimamos como el más conveniente. Abrir el corazón como fruto de la confianza no es algo que se pueda programar para que suceda en un momento determinado. Nos toca estar atentos y registrar cuándo nuestro hijo tiene pensamientos en orden y se encuentra listo para hablar. En ese momento tendremos que estar dispuestos a dejar cualquier cosa que estemos haciendo y cambiar planes."[21].

3.3.- Cuando él hable, escuchemos. No demos consejos

A veces tenemos que esperar pacientemente a que nuestro hijo por fin se largue a hablar trayendo a la superficie sus dificultades, el torbellino de sus sentimientos o la confusión de sus deseos, o aspectos de su vida en los que se siente trabado. Pero, está sucediendo: "¡por fin habla!".

Pero con frecuencia nos equivocamos: sentimos tanta emoción y ansiedad que comenzamos a

[18] WIPFLER, Patty: "Cómo acompañar a adolescentes" pág 16. Parentes leadership Institute
[19] ibidem
[20] op ci pág 21
[21] op ci 16

darle consejos, nos explayamos en los que consideramos debiera hacer. Cometemos de esta manera un error que obstaculiza el camino hacia el encuentro de los tesoros.

Los consejos corresponden al nivel dos de comunicación y se refieren casi todos a cuestiones del nivel uno (todo lo que tenemos que hacer y el modo de hacerlo). Para acceder a niveles de comunicación más profundos es imprescindibles que no interrumpamos lo que nos está diciendo con consejos o interpretaciones, mucho menos juzgando lo bueno o lo malo de lo que está diciendo.. "Dejémosle que sea él quien dirija la conversación. No lo interrumpamos con nuestras propias preocupaciones y molestias. Ahora le toca hablar a él. Está tratando de resolver situaciones que le preocupan o interesan. **No es necesario que le demos soluciones**. Vivimos con la ansiedad de que puedan resolver rápido y eficazmente sus problemas. Pero hay procesos que son penosos y llevan tiempo. Esto difícilmente sucede si les damos consejos. Lo que él necesita es la seguridad de que lo amamos y estamos orgullosos porque sabemos que él encontrará soluciones inteligentes. Esta actitud de respeto hacia él es mucho más útil que cualquier consejo que queramos darle"[22].

Nada se resuelve hasta que las soluciones son alcanzadas por los protagonistas. Nadie vive por uno mismo. En el caso en que nos haga una pregunta directa lo mejor es ser muy breves en la respuesta. Si hablamos de más, estamos dejando de escuchar y el centro vuelve a nosotros. Es muy frecuente dejarnos llevar por nuestro impulso en dar consejos u opiniones. Sepamos entonces que llegaremos hasta allí. Habremos perdido la oportunidad de comunicarnos más a fondo.

3.4.- Estemos atentos a las ocasiones que se siente en confianza y tratemos de promoverlas.

Todos pasamos por momentos en que nos sentimos malhumorados, tensos o irascibles. Por ejemplo sabemos identificar que los tiempos de exámenes sueles ser difíciles para la comunicación. Pero aquí y allá aparecen esos tiempos y espacios en los cuales nos relajamos y estamos mejor dispuestos a hablar. "Podemos promover la confianza, registrar las ocasiones en que nuestro hijo se siente seguro para hablar con nosotros. Este es uno de los grandes cambios en comparación con la manera en que las cosas ocurren cuando son pequeños. Antes, cualquier momento durante el día servía para conectarse bien. Al llegar a la adolescencia, esto tiene que cambiar. Ahora lo que ellos necesitan son momentos más informales y más intensos para conectarse"[23].

Las técnicas que cada familia usa para conectarse son únicas y variadas. Apenas dos ejemplos para ilustrar. "Una madre notó que a veces cuando ella y su hija estaban juntas en el auto, la hija podía hablar y hasta llorar sobre lo difícil que eran las cosas en la escuela. Una vez que esto pasó, a la madre se le había ocurrido dirigirse hacia un parque en vez de ir directamente a casa. Este desvío le tiempo para que la hija siguiera hablando y llorando en un lugar en el que podía hacerlo: el auto. Estando allí, la atención de la madre no estaba tan fija que podría intimidarla. También funcionaba bien para la madre porque al estar ocupada manejando no podía tratar de "resolverle" los problemas a su hija. Simplemente la escuchaba y le dejaba desahogar los sentimientos que la molestaban. Desde entonces, cada vez que la hija empezaba a hablar cuando iban en el auto, la madre se aseguraba que el viaje durara más de lo normal"[24]. Otro ejemplo: Muchos padres han notado que muy tarde en las noches de los fines de semana (cuando la presión de la escuela no es tan grave), sus adolescentes pueden hablar con más confianza. De manera que esperan hasta que sus hijos llegan a casa, se despiertan lo mejor que pueden, les invitan a tomar o a comer algo juntos, y muy a menudo eso es suficiente para darles la confianza que necesitan para hablar.

3.5.- Las conversaciones importantes empiezan con temas que parecen no serlo.

Todos los padres quieren comunicarse lo más hondamente posible con sus hijos. Desean que cuando abordar los temas centrales y los más significativos, al menos aquellos que los adultos creemos que lo son. Pero con frecuencia se desalientan y abandonan todo intento porque consideran que es muy difícil hablar "en serio" con los adolescentes. Sienten que a ellos no les importa ningún

[22] op. Ci pag 17
[23] op ci pág 18
[24] op ci pág 20

tema relevante y los que para ellos parecieran ser tan importantes, a muchos padres les resultan superficiales cuando no banales.

Una vez más fracasamos porque nos dejamos ganar por la ansiedad. Aunque parezca tedioso y falto de toda relevancia tenemos que arrancar con el nivel uno y permanecer atentos a lo que ellos hacen, lo que les interesa, aquellos pequeñas cosas por las que ellos palpitan, muchas de las cuales a nosotros como padres no nos interesan en absoluto. Si logramos sostener nuestra atención y mantenernos permeables muy pronto podremos constatar que son estos temas que nos conducirán hacia las profundidades. "Cuando nuestro adolescente empiece a hablar, probablemente el tema que elija no es algo que consideremos importante. Eso se debe a que primero escogen un tema con el cual ellos se sienten en confianza para hablar. Normalmente estamos esperando oír sobre algo crucial en sus vidas. Por ejemplo, porqué se sacó un dos en matemáticas, o porqué se sintió tan mal cuando no pudimos comprarle las zapatillas de tal marca. Pero lo que nuestro adolescente puede hablar con confianza es sobre el estilo de camisa que piensa comprar o si sería buena idea usar trenzas. Tengamos paciencia. Si escuchamos con atención, poco a poco nuestro hijo irá hablando sobre cosas que son más importantes en su vida. Con la atención que le demos a los temas que él escoja, se irá ganando su confianza y entre más tiempo le escuche con interés y aprobación, más confianza sentirá. Con el paso de los días y las semanas, si seguimos complacidos con nuestro hijo, la confianza irá creciendo. Cuando sienta que puede confiar en nosotros lo suficiente, una conversación sobre los grupos musicales puede convertirse en una sobre los apodos de la escuela y cómo le han herido con ellos; cuando haya más confianza, el acompañar a su hija en el baño mientras que se hace un peinado puede llevar a un buen llanto con nosotros por sentirse fea"[25].

3.6.- Pasemos tiempo haciendo lo que le gusta hacer

El bien más preciado es el tiempo. Deseamos aprovecharlo al máximo, sobre todo cuando podemos disponer de él. Este tiempo puede ser una manera excelente para reforzar las relaciones entre padres y adolescentes. Ir juntos a un partido de fútbol, al shoping o al cine, son algunas de las cosas que podemos hacer con nuestro adolescente cuando podamos tomarnos un tiempo para ello. Un papá disfrutaba muchísimo cuando su hijo lo acompañaba a jugar al tenis. Tenía de este modo oportunidad de enseñarle y compartir buenos momentos. Pero con el tiempo se dio cuenta que su hijo buscaba excusas para no ir a jugar. Después de bastante tiempo se le ocurrió preguntarle y se sorprendió cuando le dijo que iba porque sabía que a él le gustaba pero él preferiría toda la vida ir a la cancha a ver jugar a su equipo preferido. Hacer lo que al otro le gusta es posiblemente uno de las maneras más elocuentes de manifestar nuestro aprecio. Decidimos estar por pura gratuidad, estamos allí por el simple hecho de disfrutar juntos. Con el tiempo podemos llevarnos unas cuantas sorpresas. Esa música que nos resultaba incomprensible e irritante ahora podemos encontrarle algún sentido. "Dejemos que decida qué es lo que quiere hacer con el tiempo que compartimos. Los problemas y las preocupaciones no deben tener cabida durante estas ocasiones. Es una oportunidad para generar confianza, no pleitos"[26]. Por ejemplo nos cuenta una mamá que tanto a su esposo como a su hijo, durante el verano, les encanta salir a nadar juntos. Cuando vuelven el esposo le cuenta que le gusta nadar con su hijo y enseñarle lo que sabe sobre el mar mientras que su hijo le cuenta orgulloso que le gusta nadar con su papá porque sabe mucho y aprende pero también porque, al ser más joven y fuerte, puede cuidarlo si le pasa algo.

Pasar un tiempo haciendo algo que a nuestro hijo adolescente le gusta es especialmente importante cuando existe fricción entre un adolescente y sus padres. El esfuerzo de sus padres por pasar un buen tiempo con su hijo ayuda a disolver la tensión que existe entre ellos. A menudo, este esfuerzo extra produce relajación y diversión tanto para padres como para hijos. Pero también "es posible que un adolescente aproveche estas ocasiones especiales para mostrarnos sentimientos más profundos o dolorosos. Puede surgir una situación en la que hacemos el mejor intento y nuestro hijo parece estar molesto. Nuestra atención aumenta la sensación en nuestro hijo de que las cosas no están completamente bien (sensación que viene del pasado). Necesitamos estar preparados para

[25] op ci pág 21
[26] ibidem

escuchar y expresar cariño cuando nuestro adolescente se molesta durante un tiempo que se suponía sería especial"[27].

3.7.- Manejemos nuestras propias perturbaciones con responsabilidad

Muchas veces, cuando nuestro hijo adolescente habla, nos sentimos llenos de emociones. Lo que está diciendo carece de sentido, no entendemos nada de lo que está diciendo. Muchas veces pueden producirnos grandes enojos, perplejidad y ofuscamiento. Si le expresamos estos sentimientos interrumpiéndolo corremos el riesgo de que la confianza se vea amenazada o resquebrajada.. "Si no podemos seguir escuchándolo, es mejor decírselo, pero no lo culpemos. Es evidente que nos hace falta que alguien nos escuche y será mejor que no sea nuestro adolescente quien tenga que hacerlo. Conviene más que nuestro enojo o preocupación no usen a nuestro hijo como blanco"[28]. Mientras estamos tratando de ser pacientes, la escucha mutua con otro adulto aliado es el lugar a donde podemos llevar nuestras frustraciones. Trabajar nuestros propios sentimientos con otro adulto, acelera el proceso de construir confianza: al ir deshaciendo nuestras propias tensiones, nuestro adolescente notará que estamos más presente y más relajados para escucharle y comprenderle.

3.8.- Discutamos los asuntos difíciles pactando un encuentro, no por impulso

Nuestra vida es muy compleja y muchas situaciones que deben atravesar nuestros hijos adolescentes son difíciles. "Habrá ocasiones en que será necesario hablar sobre ciertas dificultades e investigar asuntos no claros. Si le avisamos a nuestro adolescente que deseamos tratar estos asuntos y juntos planeamos una hora para hacerlo, le estaremos mostrando nuestro respeto"[29].

No podemos desembarazarnos de nuestro rol de padres. Tenemos una tarea magnífica que cumplir. Ante las situaciones dudosas o claramente conflictivas no solucionamos nada mirando para otro lado. En el mejor de los casos lo único que hacemos es postergar la dificultad corriendo el riesgo que en el futuro, cuando no nos quede más remedio que enfrentarla, sea mucho más difícil encontrar una solución. En mi trabajo con padres de adolescentes que han padecido adicciones es frecuente que muchos de ellos demoran demasiado en salir al encuentro de sus hijos y "blanquear" la situación. En el caso de una adicción tendremos mayores probabilidades de éxito si lo enfrentamos en sus inicios que si lo abordamos cuando ya la adicción está definitivamente isntalada. Pero podemos hacer esto con inteligencia. Dedicamos todo un capítulo a los límites. Es un tema difícil. Nos genera todo tipo de sentimientos. Pero por ahora baste con decir que, por el simple hecho de ser adultos, nos corresponde la obligación de hacerlo racionalmente y no por impulso. Casi todo el tiempo le estamos reclamando a nuestros hijos que deben actuar en toda circunstancia animados por su inteligencia y no por sus impulsos. No podemos borrar con el codo lo que escribimos con la mano. Por ello, los asuntos difíciles, no debemos vivirlos por impulso sino a través de encuentros pactados.

3.9.- No renunciemos a nuestra necesidad de comunicarnos

Muchos padres al verse rechazados por sus hijos abandonan su esfuerzo de comunicarse con sus hijos. Tardamos bastante tiempo en darnos cuenta que somos y seremos sometidos muchas veces a prueba. ¿ en qué se nos prueba?. En si somos dignos de confianza, si se puede contar con nosotros y si también nosotros estamos dispuestos a compartir con ellos nuestras propias profundidades.

Hablamos todo el tiempo acerca de las dificultades que tienen los adolescentes para comunicarse. ¿Y nosotros cómo andamos?. Muchas veces queremos que se comuniquen con nosotros sin que nos veamos en la necesidad de involucrar nada de nosotros mismos. Esto ciertamente no es justo y esta muy lejos de la dinámica misma de la comunicación que si es auténtica, es un don.

[27] op ci pág 22
[28] op ci pág 23
[29] ibidem

Hemos acuñado esta regla de oro de la comunicación: "no le pidas a nadie que se comunique en determinado nivel si no estás dispuesto a comunicarte en ese mismo nivel, primero". Si logro abrir mi corazón y compartir con ellos material que tiene que ver con mis sentimientos (4º nivel de comunicación) o con mis necesidades y deseos (5º nivel de comunicación) no sólo estamos echando a rodar gratuitamente el don de la comunicación sino que le estoy enseñando a hacerlo.

Aún si somos sistemáticamente rechazados nuestros hijos debieran recibir este mensaje inclaudicable: "aunque vos no quieras comunicarte yo sí lo quiero y lo necesito". Tenemos que lograr trasmitirle a nuestros hijos que les abrimos el corazón porque queremos hacerles saber de nosotros, que queremos hacerlos partícipes de nuestras búsquedas, de nuestras luchas y de nuestros sueños, de nuestros logros y de nuestros fracasos[30]. Si nuestra necesidad es presentada de manera gratuita, muy pronto golpearán a nuestra puerta para contarnos lo que nuestro hijo está queriendo recorrer y no sabe cómo, sus insatisfacciones y hasta quizá sus miedos de acercarse a una chica que le gusta. Un tiempo atrás un padre llevó de viaje a su hijo porque quería hablar acerca del uso que estaba haciendo de la computadora. Su hijo adolescente se enojó muchísimo y rechazó todo intento de que se metieran en su intimidad. La conversación no sólo no conducía a ningún buen puerto sino que se había convertido en ocasión para acrecentar la distancia y el malhumor. Hasta que su padre le dijo: "Necesito que hablemos porque yo nunca pude hacerlo con mi padre y quisiera que no me pase lo mismo con vos". A los diez minutos estaban hablando acerca de muchas cosas que cada uno en ese momento viviendo.

Para dar vía libre a nuestra necesidad de ser escuchados recomendamos siempre comenzar con un material que sea ajeno al mismo vínculo de tal forma que nuestro hijo sepa que no nos comunicamos para "bajarle línea" o hacerlo hablar sino por el mismo don de comunicarnos.

3.10.- Prolonguemos la escucha en celebración

Haya experiencias de comunicación tan profunda con nuestros hijos que merecen ser celebradas. Es un modo de registrarlos, valorarlos y acuñarlos. Es un modo también de volverlos a pasar por el corazón y que la palabra culmine en un gesto. Hacer un regalo, ir a tomar un helado, caminar un rato en silencio o hablando ahora de cualquier trivialidad nos permite volver a la superficie y generar la más sana de las complicidades. Es como un modo de sellar el encuentro y que lo que nació por necesidad termine siendo plenamente gratuito. Consolidar estas experiencias hace que se alargue nuestra pista de despegue para nuevos encuentros.

.11 Asumir la escucha como clave existencial construyendo códigos comunes

Las sucesivas experiencias de escucha con nuestro hijo adolescente nos pueden servir para construir códigos comunes a través de los cuales resultará más fácil entenderse mejor. También nos sirven para dejarle señales al otro acerca de nuestra disposición para comunicarnos. Estos códigos nos dan un marco de referencia y forman parte de la identidad propia del vínculo. Es impactante constatarlo en algunas parejas que han trabajado a fondo el vínculo dándole calidad a su comunicación o en aquellas familias en las que han construido una serie de costumbres comunes.

Es importante que estos códigos no sean simplemente "for export" porque terminarían por vaciarse de contenido. Un mensaje construido para otros sin vivirlo personalmente termina volviéndose en contra. Estos códigos nos sirven también como pista de despegue o como punto de partida para futuras experiencias de comunicación. Estos códigos que aparentemente carecen de importancia son los que se trasmiten de generación en generación. También son los códigos que se añoran o echamos de menos cuando carecemos de ellos para tender puentes seguros que nos permitan ir de corazón a corazón.

[30] Muchos padres nos preguntan "hasta dónde" debemos abrir nuestro corazón ante un hijo adolescente. La mayoría teme que le ofrezcamos una imagen que les genere inseguridad e inestabilidad. Sugerimos aplicar el sentido común. Como es obvio, ante un niño pequeño, será necesario adecuar el material que uno está dispuesto a compartir. Pero a partir de los 15 o 16 años creemos que los temas que no debiéramos abordar con los adolescentes son excepcionales. Nos llevaríamos sorpresas inmensas si nos animáramos a compartir tantas cosas que sentimos, deseamos y necesitamos. Convengamos que muchas veces no hablamos profundamente con ellos por el mismo miedo que a ellos les da comunicarse con nosotros. Tememos ser juzgados, rechazados, no tomados en serio, que el material que compartimos sea utilizado fuera de contexto, etc.

La existencia de estos códigos nos permite dar con una llave que abre buena parte de todos los tesoros. Porque quien va asumiendo la escucha como clave existencial hace de la comunicación un estilo de vida y querrá vivir con intensidad y profundidad creciente la comunicación con sus vínculos.

3.12.- Comuniquemos las experiencias de escucha exitosas

Muchas veces estamos dominados por el desaliento. Creemos que lograr la comunicación con nuestros hijos es una empresa imposible, apenas comparable a subir al Aconcagua. Comunicar a nuestras propias parejas o a otros padres los éxitos pequeños o grandes es un modo de recobrar el ánimo y ponerse cada día en marcha. Haber comprobado una sola vez que fue posible comunicarnos a fondo, nos compromete.

En los equipos de padres que formamos los animamos a compartir estas experiencias. Algunos se inhiben porque tienen miedo de que los demás crean que son unos fenómenos o porque tienen temor de que muchos padres se sientan mal porque no han logrado mucho. Es importante atravesar estos temores y compartir estos frutos. Genera algunas cosas muy positivas:

1.- al recordarlas volvemos a pasarlas por el corazón, volvemos a disfrutarlas y nutrirnos de ella, sacándole el jugo de la esperanza que cada experiencia contiene.

2.- al compartirla con otros se expande y se multiplica provocando la "onda expansiva" a la que está llamada la comunicación humana vivida en profundidad. Esto provoca frutos en uno y en otros.

3.- nos permite registrar la experiencia y construir, paso a paso, un itinerario de caminos probados que permiten comunicarnos como saber también cuáles son los senderos que la bloquean.

4.- Nos permite ir descubriendo los "cómo" mejores, los más oportunos y eficaces.

Estas son algunas de las señales que nos guían por el sendero seguro de la escucha. Veamos ahora que, habiendo llegado al lugar donde están enterrados los tesoros, necesitamos excavar y atravesar distintas capas de tierra, arena y piedra para apropiárnoslo. Las heridas emocionales de nuestros hijos someten a prueba nuestra calidad de escucha.

CAPÍTULO VI: Cómo ayudarlos a sanar sus heridas (FICHA 7)

Nuestra hija está llorando y desconocemos el motivo. Apenas cinco minutos antes estaba rebosante, pero de pronto se encierra en su cuarto y sale dos horas después, con los ojos hinchados de tanto llorar.

Nuestro hijo varón está hermético. Parece inaccesible y lo vemos triste. ¿Estará ocurriendo algo en el colegio? ¿será por aquella chica con la que quiere salir?. Ante estas actitudes no sabemos cómo reaccionar. ¿debemos preguntar? ¿es mejor dejarlo pasar? ¿cómo actuar frente a las innumerables ocasiones en que nuestros hijos están enojados, tristes y heridos?.

Para desenterrar y alcanzar un tesoro bien enterrado debemos cavar hondo y atravesar capas de tierra, arena y roca. Así son las heridas. No hay tesoros sin ellas y a veces son ellas mismas las que contienen los tesoros mejores. Atravesar las heridas y encontrar el modo de dialogar acerca de ello, puede ser la ocasión para que nos encontremos como nunca antes con el misterio más hondo de nuestros hijos. Por otra parte, como veremos más adelante, en nuestro camino hacia los tesoros, no podemos desechar nada en nuestro camino hacia los tesoros: la tierra, la arena y la piedra pueden servirnos para construir una vinculación nueva, más profunda y placentera con nuestros hijos.

Compartir con adolescentes sus propias heridas es una experiencia tan conmovedora como inusual. Si podemos estar atentos y regalar nuestra atención sin juzgar ni interrumpir, un adolescente puede compartir sus secretos más escondidos, sus heridas, sus sueños, sus deseos y sus pesares. Cuando esto sucede se convierte en una experiencia imborrable.

Pero no es fácil llegar hasta allí.

Con frecuencia los obstáculos que retrasan o paralizan nuestro crecimiento y las heridas que experimentamos en el camino nos generan sufrimientos que nos quitan lucidez y entusiasmo para avanzar con coraje e inteligencia. A menudo no podemos quitarnos estas emociones que afectan la adecuada acción de nuestra inteligencia. Es bastante probable que las decisiones que tomamos cuando estamos tan afectados, no sean las más correctas.

Si así nos ocurre a nosotros cuanto más a un adolescente.

Pero los obstáculos están para ser atravesados y las heridas para ser sanadas. Podemos capitalizarnos con su experiencia. Uno de los mayores legados que podemos entregarle a nuestros hijos es que debajo de cada herida nos esperan nuevos tesoros. Para ello tenemos que recorrer un largo y penoso camino que va de la negación a la aceptación pasando por el enojo, la tristeza y la confusión. ¿Cómo hacer para ayudar a nuestros hijos a liberar la carga energética que le provocan innumerables sentimientos que los perturban y no los dejan pensar y decidir con todo su potencial?. Nuestra experiencia nos dice que aquellos adolescentes que no tienen con quien compartir sus experiencias dolorosas están en mayor riego de alguna adicción o de liberar tanta energía a través de la violencia. Mientras las adicciones son utilizadas para aplacar, acallar y anestesiar el dolor de las heridas, la violencia es el modo a través del cual actuamos irracionalmente aquellas cargas que ya nos resultan insoportables y que necesitamos descargar de alguna forma.

Señalamos a continuación algunos de los tipos mas frecuentes de heridas para analizar luego el modo en que podemos ayudarlos a atravesarlas en la búsqueda de sus tesoros.

1.- Las heridas del camino

Ya hemos hablado de esto en otro lugar[31]. Simplemente recordamos aquí los tipos de heridas que la mayoría de los seres humanos podemos experimentar y de la que los adolescentes tampoco pueden sustraerse.

En primer lugar las heridas ocasionadas por los vínculos más cercanos: la relación más o menos positiva o negativa que tenemos con nuestra madre y con nuestro padre; también abarca el vínculo esponsal que ellos transmiten. Padres ausentes, madres que han sobreprotegido, padres autoritarios, indiferentes o aquellos otros que se han desentendido casi del todo. Vínculos matrimoniales en los que la esposa es más hija que esposa o a la inversa, relaciones esponsales

[31] BERRA-GRAMAJO, " el amor en la pareja", principalmente el capítulo 6º, pero también puede consultarse el cap 2º y 3º. Ed. San Benito. 2º reimpresión 2005

vacías, sin amor, sin amistad. Tienen un lugar en las heridas de todo ser humano las separaciones de los padres, algunas veces vividos como una liberación pero otras veces como una fuente inagotable de conflictos y peleas en la que los niños y adolescentes se convierten en botines de guerra. Hay que mencionar también las heridas ocasionadas por las relaciones de doble vida: esposa y amante y a la inversa. También aquí las heridas ocasionadas por el modo de vincularnos con hermanos menores y mayores.

En segundo lugar las heridas causadas por las pérdidas: la muerte de nuestros padres, de un hijo o algún hermano. El modo en que hemos podido entregarlos. Muchas culturas han perdido la sabiduría para enfrentar y asumir la muerte. La muerte se convierte en una realidad humana que como no se sabe cómo integrarla a la vida, se opta por esconderla. Entregar a un ser querido que ya no está con nosotros lleva tiempo. Muchas veces, por no saber cómo sanar estas pérdidas, los procesos pueden durar cinco años, diez, incluso toda una vida. Muy pocos enseñan a integrar y sanar esta verdad humana de la que no se puede escapar. En otro nivel también produce profundas heridas la pérdida del trabajo, de la posición social, de los amigos. Son heridas que forman parte del paisaje de nuestra vida.

Existe una tercera rama de heridas. Son las que tienen su origen en el mal uso o abuso de la sexualidad. Abusos sexuales, sea del grado que sea: aquellos que van desde una mirada en la que está ausente el respeto hasta la violación. Normalmente las heridas que afectan la sexualidad son las que se guardan más celosamente y las que cuesta más confiar a otros. Muchos niños e incluso jóvenes han sufrido experiencias muy dolorosas, que sólo después de un largo camino se atreven a compartir.

Por último están las heridas histórico-sociales, aquellas propias de nuestro tiempo. Nuestro país es un ejemplo notable de heridas que nos cuesta tanto sanar como sociedad. Sólo para mencionar algunos ejemplos: las heridas por la subversión y la represión organizada desde el estado, la guerra de Las Malvinas, el "corralito", la corrupción, la desnutrición, la falta de trabajo, etc, etc.

Cualesquiera sean las heridas que anidan en nuestros corazones, tenemos que darnos la posibilidad para conocerlas, sin esconderlas, negarlas o reprimirlas; asumirlas, liberarlas y, gracias al amor, transformarlas. Son nuestros abismos. Allí donde habitan nuestras tinieblas, los secretos que no nos hemos atrevido a contar a nadie, aquellos que de vez en cuando no nos dejan dormir o nos llenan de miedo e inseguridad.

2.- Algunas de nuestras reacciones inadecuadas

Muchos de los esfuerzos que hacemos como padres en favor de nuestros hijos adolescentes son para ahorrarles sufrimientos. El mayor dolor de un padre es ver sufrir a un hijo, sea física y psíquicamente. Daríamos lo que sea para lograr que no sienta lo que siente. Nos genera ansiedad, preocupación y angustia. Muchas de las heridas que deben atravesar nos tocan a la vez en las nuestras, aquellas que solemos tener bien guardadas y acalladas.

Solemos dejarnos llevar por nuestras emociones y, con frecuencia, cometemos muchos errores. Para empezar, al estar tan convulsionados por su dolor hacemos que el centro se ponga en nosotros y no permitimos que siga expresando y liberando su dolor. Podemos recurrir a lo que llamamos el "falso consuelo": hacemos decenas de gestos para evitar que siga llorando o siga hablando. Queremos que no sufra y creemos que le hacemos un bien si no sigue liberando de su interior lo que siente. Volvemos a poner el centro en nosotros y creemos que el piso, el suelo, el con-suelo, lo tendrá en nosotros. Esto impedirá que luego de desahogarse pueda acceder al nivel 6° y 7° donde habitan su creatividad y su verdadero suelo desde donde podrá volver a ponerse en pie.

Otra reacción frecuente, contraria a la anterior, es minimizar o desestimar sus heridas, como un intento por bajarle la presión a la angustia que sienten. Esto hace que no nos tomemos en serio lo que les pasa.

La peor reacción, mucho más frecuente de lo que se cree, es humillarlos. Muchos padres, especialmente con sus hijos varones, impiden que sus hijos manifiesten sus sentimientos porque esas "son cosas de mujeres". Cuando la expresión de los sentimientos lo ligamos a la sexualidad con frases parecidas a esta "nos seas maricón", "los hombres no lloran", "no te descontroles" estamos

cercenando la capacidad que tienen los niños y los adolescentes para registrar, expresar y desprenderse de sus angustias de manera natural.

En los talleres que realizamos con adolescentes, esta capacidad la vemos cercenada desde los 12 años. La explicación es sencilla: si expresar los sentimientos nos hace correr el riesgo de convertirnos en "maricones" pues entonces será mejor, por las dudas, evitar manifestarlos.

Esta actitud contribuye mucho más de lo que imaginamos a fomentar la tendencia a las adicciones y a la violencia. Porque canalizaremos a través de algo lo que no podemos expresar a través de los gestos y las palabras.

No ganamos nada con culpabilizarnos. Si hasta ahora no hemos sido capaces de ayudar a nuestros hijos a atravesar sus heridas y dar con los tesoros que habitan en sus abismos, podremos hacerlo de aquí en adelante.

3.- Propuestas para ayudarlo a encontrar el tesoro más difícil

Cuando nuestro hijo adolescente se encuentra herido o paralizado no le podemos ordenar que no se confunda, que no sienta lo que siente ni inyectarle razones en el cerebro. Interrumpirlo aconsejándolo o enojarnos con él provoca en efecto contrario: activa sus mecanismos de defensa, se hace más obstinado en sus argumentos y se enoja con nosotros. En realidad tiene razón. Estamos errando en el clavo. ¿Qué podemos hacer para ayudarle?

3.1.- Escucharlo sin interrumpir ni aconsejar

Ya hemos dicho que muchas personas no pueden liberar sus sentimientos porque durante años fueron educados para no hacerlo. Pero no olvidemos que el dolor tiende a aislarnos y ensimismarnos, nos desconecta de nuestros vínculos y llegamos a creer que nadie nos puede comprender ni ayudar. De allí a sentirnos desvalorizados hay apenas un paso.

Cuando alguien ofrece atención y trata de conectarse cariñosamente, rompe ese aislamiento. De ese modo la persona "vuelve en si" y empieza e sentir la herida. A veces es necesario pasar mucho tiempo junto a una persona que ha sido herida para que vuelva a conectarse. Pero tarde o temprano no podrá resistir que alguien le ofrece atención sin pedirle nada cambio.

3.2.- Escucharlo hasta que pueda sentir lo que siente

Lo anterior es el primer paso, indispensable, necesario pero no suficiente. Tenemos que darnos cuenta que la mayoría de las personas (incluyendo nuestro hijo) no saben cómo liberarse de los sentimientos que lo conmueven. No lo pueden hacer porque no tienen quien los escuche hasta el 4° y 5° nivel de comunicación. No solamente escucharlos de tal manera que pueda *nombrar* lo que siente sino hasta que pueda *sentir* lo que siente. "Una buena oportunidad para reír, llorar, enojarse, temblar o sudar las emociones, permite sacar de su mochila los sentimientos y ayuda a restaurar el buen juicio. Para darle a un adolescente esta oportunidad, alguien tiene que escucharlo permitiéndole manifestar estos sentimientos sin avergonzarlo, juzgarlo, culparlo ni interrumpirlo. Este proceso que la gente joven utiliza para volver a pensar bien ha sido mal entendido en casi todas las culturas y generaciones. Se le ha tomado como "debilidad de carácter", "dramatización", "falta de control". En realidad, una persona que está llorando, rabiando o riendo está haciendo uso de una habilidad natural para deshacerse de sentimientos perturbadores por medio del desahogo"[32].

Muchas veces los adolescentes andan de mal humor y no se muestran para nada amistosos. La mayoría de las veces estas manifestaciones son la punta del iceberg. Ellos con frecuencia cargan un gran peso de malos sentimientos (lo mismo es cierto para nosotros los adultos). "Cuando la situación nos da indicios de que nuestro hijo adolescente empieza a mostrar sus sentimientos, lo mejor es quedarse al lado suyo. La idea no es hablar demasiado, excepto para decirle cuánto sentimos que las cosas no vayan como él las quiere. No es bueno tratar de ignorar el dolor. Un proceso natural ha

[32] WIPFLER, Patty: op ci pág 24

entrado en acción. Nuestro hijo está expulsando los sentimientos que lo perturban de tal manera que le han destruido la confianza y el buen juicio"[33].

3.3.- No abandonemos la escucha si somos blanco de sus reproches

Aún cuando muchos padres logran mantenerse atentos y no interrumpen el proceso que se desata en sus hijos, abandonan la escucha si son atacados. Sucede que cuando los adolescentes se sienten profundamente heridos, "la mayoría de ellos sienten que sus padres son parte del problema, no parte de la solución. Si nuestro hijo siente la suficiente confianza para desahogar los sentimientos que lo agobian, es muy probable que seamos atacados como causante de ellos. Esto es una de las ironías de ser padres. *Cuando hemos logrado formar una fuerte conexión con nuestro hijo, este se siente seguro para contarnos las veces en que ha sido herido, y en su opinión, somos culpables de esas heridas.* No esperemos que lo que dice tenga sentido. Para poder echar fuera su dolor, necesita hablar, llorar y rabiar. Para lograrlo necesitará a su lado alguien a quien culpar. Si no lo tomamos de manera personal y seguimos escuchando con cariño, es probable que nuestro hijo herido empezará a llorar, a rabiar o a temblar hasta deshacer la tensión"[34].

La mayoría de los adolescentes raramente encuentran en sus padres la capacidad para escucharlos sin reaccionar cuando son atacados por ellos. "Esta manera de escuchar es *muy difícil* para cualquier madre o padre. Cuando nuestros hijos nos culpan, nos enojamos y nos ponemos a la defensiva. No podemos soportar su irracionalidad, nos sentimos incomprendidos y maltratados. Pero si logramos escuchar a pesar de lo que sentimos, el resultado es que muchas de las barreras y conflictos que existen se deshacen. En medio de la tormenta debemos recordar lo importante que es permitirles esta clase de desahogo. Se están liberando de la carga dolorosa que los aísla y los separa de su inteligencia y buen juicio"[35]. Si podemos escucharle sin reproches ni aclaraciones, él verá con claridad porqué se sintió así y porqué nos culpó. Habremos permanecido comprensivos cuando no era fácil hacerlo. Ayudamos a deshacer los sentimientos que nos separaban y no lo atacamos en el proceso. Nuestro hijo lo notará y sabrá que somos un buen aliado para él.

3.4.- Si es necesario, tomar distancia, pero no huir.

Hay veces en que el enojo es tal que tenemos la tentación de responder con la misma moneda o de salir corriendo. Patty Wipfler nos ofrece un ejemplo muy claro: "si en medio de un ataque de emociones nuestro hijo pide que nos vayamos, tenemos que complacerlo hasta cierto punto. Podemos alejarnos pero sin salir de su cuarto, o decirle que lo dejaremos solo durante dos minutos y luego regresaremos para ver cómo está. Pero lo que importa es encontrar la manera de mantenerse a su lado por lo que dure el episodio. O, ¿cómo podrá nuestro hijo deshacerse de lo que le molesta si no hay alguien a quien contarle? De modo que cuando escuchemos... "¡Andate! ¡No te quiero aquí!" tendremos que mantener el equilibrio entre alejarnos un poco para mostrar que le escuchamos y mantenernos lo suficientemente cerca para que los sentimientos puedan seguir saliendo en forma de lágrimas y reproches. Una vez que ha llorado y rabiado, nuestro hijo sentirá un descanso porque ya no tiene que cargar con tanto y estará en mejores condiciones de registrar nuestro amor y nuestra ayuda[36].

3.5.- Hay heridas que necesitan más tiempo que otras

Por su hondura o intensidad hay heridas que no se curan de una sola vez. Necesitamos recorrer todas sus orillas para poder atravesarlas y sumergirnos por fin en el nivel 6° y 7° donde encontraremos su mensaje y su utilidad para el futuro al integrarse como una experiencia de vida de la cual hemos logrado extraer determinados aprendizajes.

[33] op ci pág 25
[34] ibidem
[35] op ci pág 26
[36] op ci pag 27

En los talleres que realizamos con adolescentes constatamos cotidianamente que carecen de las herramientas básicas para conocerse a sí mismos y para sanarse lo más completa y rápidamente posible de sus heridas. Muchedumbres de personas arrastran durante años el dolor de sus heridas sin que nadie les ofrezca un itinerario que les permita desahogarlas, entregarlas y descubrir los tesoros que nos reportan cuando logramos aprender de ellas.

Mientras vamos recreando una pedagogía de la sanación[37] que sirva para los adolescentes, lo mejor que podemos hacer es profundizar en la práctica de la escucha atenta ya que sabemos que su práctica libera de todos aquellos lastres que atenazan nuestra creatividad y nuestro entusiasmo.

Es un trabajo que vale la pena hacer. Podemos generar un estilo de vida basado en la escucha en la que resulte natural desprenderse de las angustias y llevar a su máxima realización nuestras capacidades. Si lo logramos, nuestros hijos y nosotros mismos podemos quedar dotados con herramientas que nos permitan vivir nuestra calidad de vida como merecer ser vivida.

Para poder dar pasos significativos en este proyecto de largo plazo "necesitaremos trabajar tan duro en nuestros propios sentimientos como nuestro hijo en los suyos. Porque también nosotros, una vez que hemos hecho el gran trabajo de escuchar, necesitamos a otro adulto que nos escuche para que podamos echar fuera en todo aquello que nos sentimos culpables, rechazados o desvalorizados"[38].De esta manera aprenderemos a sanar nuestras heridas y el proceso que hagamos con ellas a través de la escucha serán ocasión no para el aislamiento sino para el encuentro con nuestros vínculos más cercanos. Estaremos en condiciones de hallar entonces los mejores tesoros.

[37] Es uno de los esfuerzos en el que estamos abocados en la Escuela de Creadores. www.acrear.com.ar. Entre otras cosas nos interesamos en desarrollar itinerarios de sanación según sea el tipo de herida.

[38] P. WIPFLER, op ci pag 28

CAPÍTULO VII: ¿QUÉ HACER ANTE EL GRAN CAMBIO?"
EL INICIO DE LA PUBERTAD (FICHA 8)

Comencemos con un cuento.

"Unos padres, muy angustiados, fueron a consultar a un sabio acerca de lo que debían hacer respecto a su hijo adolescente. Entre otras muchas cosas, Felipe últimamente se estaba portando mal, contestaba cada vez peor, su rendimiento escolar era bajísimo, se quejaba hasta el borde del escándalo cada vez que se le ponía límites en horarios de salida y de llegada, ya no saludaba ni le parecía interesar nada de la familia, no manifestaba ningún deseo en especial y se pasaba horas y horas encerrado en su cuarto escuchando música sin que nadie supiera qué hacía en realidad.

El sabio los escuchó hasta el final. Simplemente les pidió que le llevaran 7 fotos de Felipe, una por cada dos años de vida y algunas pinturas y pinceles con muchas hojas en blanco.

Aunque sorprendidos volvieron a lo pocos días con lo que les había pedido.

"¿Qué ven en las siete fotos?" –preguntó el sabio-

"Muchos cambios, aunque es el mismo" –dijo el padre- "rasgos nuevos que aparecen, pero la misma profundidad y claridad en su mirada"- dijo la madre.

El sabio sonrió por primera vez.

"Ahora pinten en una hoja los rasgos que tendrá Felipe dentro de cinco años y así sucesivamente en 10 hojas distintas, es decir hasta que Felipe tenga 64 años".

Lo miramos desorientados y perplejos. Él, con la mirada, insistió. Mientras pintábamos se nos fue abriendo la mente. Cuando intentábamos hacer el tercer dibujo no pudimos seguir más.

"Estos son bocetos de lo que imaginamos puede llegar a ser, pero en realidad no sabemos cómo será" -dijo la madre-.

"El cambiará muchas veces pero siempre será él" dijo el padre.

" Y la vida no es una foto o una sola etapa de la vida" – agregó la madre-.

"Felipe está comenzando a hacer sus propios bocetos. Podemos acercarle mucho papel y muchos colores" –agregó el padre-.

Y el sabio sonrió por segunda vez".

Uno de las cosas que más nos desubican de la adolescencia es la cantidad y calidad de cambios que se viven en tan poco tiempo. Si logramos atravesar la perplejidad que nos paraliza y logramos despertar de nuestra desatención que nos impide registrar tan increíble espectáculo, podremos vislumbrar una de las transformaciones más fascinantes de la vida humana y reconocer su misterio y sus regalos.

Los adolescentes, cuando alcanzan la pubertad, sufren tres grandes cambios. Son tan profundos y vertiginosos que es necesario prepararse con inteligencia para atravesarlos. Esta transformación implica dejar atrás vivencias hasta ahora conocidas y abrirse a nuevas. Los cambios le ocasionan al adolescente pérdidas. Aparecen cosas nuevas quedando atrás lo conocido y seguro.

El adolescente tiene ante sí tres duelos que realizar. Estos mismos duelos tenemos que hacerlo los padres. En el proceso de duelo unos y otros vamos aceptando que hay cosas que ya no están y no volverán. Atravesar estos cambios con sus respectivos duelos lleva tiempo y normalmente es doloroso. A todos nos cuesta entregar algo que y adecuarnos a lo que se presenta de modo nuevo.

En decenas de talleres con padres y adolescentes constatamos una y otra vez la falta de conocimiento que unos y otros tienen acerca de la naturaleza de estos cambios. Suelen poseer información confusa, dispersa y muy teórica.

Muchos padres agradecen que les informemos de los cambios que sus hijos están por experimentar de manera inexorable y de las pistas que les ofrecemos para acompañar con pasión esta etapa.

Podríamos ahorrarnos mucho sufrimiento como padres y ahorrarles esto mismo a nuestros hijos si pudiéramos vivir con más naturalidad algunos cambios. A veces, por falta de información elemental, padres e hijos sufren más de la cuenta. Los cambios son rápidos y profundos. Si desconocemos lo que va a suceder nos sentimos desorientados, confundidos y angustiados. Hasta

que reaccionamos nos perdemos ocasiones formidables para acompañar el crecimiento de nuestros hijos. También perdemos la posibilidad de crecer nosotros mismos como personas, como pareja y como familia.

Cuanto más demoramos en aceptar estos cambios más difícil resulta hacernos disponibles para acompañarlos; mucho menos disfrutarlos.

Los tres cambios fundamentales que se operan y que reclaman un proceso de duelo son los siguientes:

1.- el cambio del cuerpo de niño 2.- el cambio de la separación afectiva de los padres a favor del grupo de pares 3.- el cambio por nuevos valores e intereses.

Cada uno de estos cambios reclamará un proceso de duelo a través del cual vamos despidiendo a lo viejo y vamos dando la bienvenida a lo nuevo. Este proceso es tanto más largo y dificultoso cuanta menos información tengamos, cuanto más nos aferremos a lo viejo que ya no está y si no conseguimos algunos "aliados" a los que nos referimos en el capítulo cuarto.

Describamos las características principales de estas transformaciones.

1.- La transformación del cuerpo del niño

La adolescencia comienza con la pubertad y la pubertad marca el fin de la niñez, al menos en sus aspectos corporales. El comienzo de la pubertad varía según el sexo, el ambiente social y cultural. Actualmente hay una clara tendencia a su adelanto en razón de los estímulos que se reciben. Actualmente la pubertad suele comenzar a los 11 años en las mujeres y a los 13 en los varones.

El comienzo de la pubertad con estas nuevas capacidades y sus manifestaciones no implica justamente saber al instante cómo vivirla maduramente. Esta maduración se da en los años siguientes a través del desarrollo psíquico y afectivo.

La función principal de la pubertad es haber alcanzado la madurez física y sexual o también, la adultez biológica, aún cuando el desarrollo a pleno aún no se haya concretado. La pubertad por tanto no implica la madurez psíquica y social que son características propias de la adolescencia. El cuerpo infantil se transforma en un cuerpo adulto en muy poco tiempo. Una nueva producción de hormonas promueve el crecimiento y la maduración sexual.

Es propio de la pubertad el famoso "estirón". Este crecimiento afecta sobre todo a las extremidades y al esqueleto de la cara. La estatura, el peso y el despliegue de la caja torácica no se desarrollan armónicamente convirtiéndose en uno de los factores que tanto moviliza a lo adolescentes.

El ahora púber constata perplejo cómo su cuerpo ha sido sustituido por otro. En particular el rostro, que pretende ser de adulto, todavía no está del todo definido y los movimientos pierden armonía y soltura en comparación con los de la infancia.

También los padres están desorientados. Ese cuerpo de niño que buscaba abrazos y contención, ahora es un cuerpo de hombre o mujer que se sustrae, se mantiene a distancia. Muchos padres posiblemente poco atentos a estos cambios se encontrarán ante un desconocido. Quienes por razones laborales viajan frecuentemente, podrán constatar que los cambios ocurren en días, al igual que en los dos primeros años de vida.

Con la pubertad aparecen los así llamados caracteres sexuales secundarios que anuncian la madurez de la función reproductora. Son característicos del varón la aparición del vello en el pubis y el cambio de voz. Es propio de la mujer el desarrollo de las glándulas mamarias. Estos caracteres se llaman secundarios por oposición a los primarios que están presentes ya desde el nacimiento.

Un índice objetivo del comienzo de la pubertad en este sentido es, en los chicos, la capacidad de eyaculación, en las chicas, la primera menstruación.

2.- La separación afectiva de los padres a favor del grupo de pares

Con la llegada de la pubertad, en un lapso muy corto, los hijos adolescentes sienten la necesidad de separarse de sus padres. En poco tiempo esta distancia aumenta de tal manera que pareciera ubicarnos en las antípodas. Veamos cuáles son estas distancias:

2.1.- distancia biológica: mientras los púberes tienen nuevas sensaciones y experiencias con su cuerpo que recién están aprendiendo a codificar, los adultos ya se han aprendido a canalizarlas o a anestesiarlas. Seamos francos con esto: el paso de la adolescencia a la adultez no asegura que sea a una adultez madura. Y existen hoy muchedumbres de adultos que eligen evitar el registro de sus sentimientos y necesidades. Lo eficaz, lo valioso, lo seguro, lo esperable es muchas veces todo aquello que se acomode a la sociedad.

2.2.- Distancia psicológica: un sinfín de nuevas sensaciones, emociones y sentimientos nuevos como nuevos son los modos de expresión. El adulto emocionalmente no suele tener tantos sobresaltos.

2.3.- Distancia en los grupos de pertenencia: mientras los adultos suelen tener varios grupos según muy diversos intereses, lo adolescentes están abriéndose a las experiencias fuertes de amistad en nuevos ámbitos.

2.4.- Distancia generacional: en muy poco tiempo cambian los códigos, los modos de comunicación. Hoy es el chateo y los mensajes de texto, mañana serán de otro modo.

La pubertad se caracteriza también por un nuevo movimiento hacia el exterior. En la infancia el niño se mueve en un espacio social muy reducido que es el da propia familia, la familia extendida y el de la escuela. En la niñez existe una dependencia muy amplia de los padres. Esto es propiamente lo más deseable para el adecuado desarrollo en la niñez. Hasta aquí los padres somos el principal punto de referencia, el mejor espacio de contención e identificación y esto hace que la familia sea de por sí para el niño el espacio natural de pertenencia y seguridad.

Con la pubertad todos esos puntos de referencia cambian tan radicalmente y tan rápido que a loa padres nos deja perplejos, desorientados y hasta entristecidos. Nuestro niño o niña desea ahora estar más en la calle, los bares o los boliches a la propia casa, prefiere estar más con sus pares que con nosotros.

Podemos llegar a sentir una gran desilusión: pareciera que nuestro hijo/a ha dejado de necesitarnos. Nos vemos sometidos a una pérdida y podemos pasar mucho tiempo desorientados, buscando culpables, culpabilizándonos a nosotros mismos o simplemente permaneciendo ajenos a estos cambios. Mientras tanto el tiempo corre y muchas veces nos perdemos una ocasión formidable para acompañar inteligentemente estos cambios que se dan una sola vez en la vida.

Estos cambios no sólo son normales sino que son un síntoma y condición de la maduración personal de nuestros hijos como ser social. Sin embargo es indispensable estar al tanto de ellos porque al desarrollo normal hay que agregarles la problemática del abuso de alcohol que suele masificarse en el verano que separa la escolaridad entre 2º y tercer año del secundario. Posiblemente, en pocos años más, si la tendencia se mantiene, la masificación en el abuso de alcohol se correrá al verano entre 1º y 2º año del secundario.

La pubertad se inicia también con un distanciamiento de la familia. Los adolescentes se hacen muy parcos en expresar lo que les pasa, se ausentan lo más posible de la casa y desciende considerablemente la interacción con los padres.

El adolescente pretende escapar de esta manera de la tutela ejercida por lo padres y se enrola en el grupo de pares con quienes ensaya sus primeras experiencias autónomas. Es aquí donde puede desplegar su espontaneidad y su informalidad sin que nadie le diga nada, aún cuando deberá cumplir con los ritos iniciáticos que reclame el grupo. Las características y modos de estos ritos más o menos formalizados, variarán según los grupos.

Si la constitución del grupo de pares es tan crucial para el desenvolvimiento de los adolescentes es muy importante que **los padres tengan en cuenta con anticipación a qué grupos deciden enviar a sus hijos.** Aún cuando la vida no se puede planificar tanto, constatamos en la práctica, que muchos movimientos juveniles que tiene ramas en la niñez y preadolescencia cumplen un factor muy positivo en su desarrollo. Nos referimos a los grupos scouts, grupos parroquiales y otros de servicio comunitario.

3.- El cambio ante nuevos valores e intereses en pugna

El adolescente es un torbellino de emociones y sentimientos. La mayoría de las veces no tiene las herramientas necesarias como para decodificar estas sensaciones nuevas.

El adolescente no sabe bien lo que le pasa, pero también sabe que le pasa solo a él, que casi nadie lo comprende y mucho menos sus padres.

En esta catarata de nuevas sensaciones aparecen, al principio difusamente y luego con más nitidez, necesidades y deseos que les son propios.

A los padres les suele llevar cierto tiempo aceptar que sus hijos tienen ideas propias, sentimientos propios y que muchos de sus intereses no tienen nada que ver con los suyos…….¡¡y están efectivamente en las antípodas!!.

Los padres tenemos que hacer este duelo. Antes nos idolatraban ahora no solamente no piensan como nosotros sino que se oponen sistemáticamente a cuanto opinamos. Tampoco quieren las cosas que queremos ni tienen nuestros objetivos en la vida. Es el tiempo en el que pueden aparecer las crisis de fe si el adolescente tiene alguna. Se convierten en los jueces de nuestras pequeñas o grandes contradicciones en las cosas que hacemos, pensamos o en nuestro modo de vida. Es bueno escuchar todo esto. Y más allá de lo que tiene de hojarasca sería muy interesante recoger el guante, quedarnos con su mensaje y animarnos a repensar nuestro modelo y estilo de vida. Los cambios en su vida puedan darnos un impulso formidable si tenemos que cambiar algo en la nuestra.

Esta nueva realidad de tantos y tan fuertes cambios provoca desajustes y conflictos con la autoridad y los límites. Como esto último suele ser de gran preocupación para los padres dedicaremos un apartado exclusivamente a ello (cap XVI).

Todo proceso de cambio, para vivirlo de la mejor manera posible, reclama tres pasos:

1.- Un tiempo de preparación que permita registrar los cambios cuando estos llegan y poder realizar alguna reflexión sobre ello de tal forma de vivirlo de la mejor manera posible. Por ejemplo sería muy bueno que como padres y madres contemos a nuestros hijos qué significa para ambos la masculinidad y la femeneidad. Además que el diálogo no sea sólo desde lo informativo y biológico sino también mencionar la manera cómo cada uno vivió esa etapa y cómo sienten hoy la femineidad y la masculinidad.

2.- Algún gesto o rito que manifieste ante la familia y ante él mismo qué tipo de cambio se ha operado y con qué condiciones nuevas quedo dotado.

3.- El cambio operado reclama la conciencia y el ejercicio de determinados derechos y deberes. Por ejemplo, en lo que respecta al desarrollo de la sexualidad, al adolescente le cuesta mucho comprender el sentido y alcance de las transformaciones físicas relacionadas con la maduración sexual. A la vez le resulta difícil congeniar los nuevos impulsos y necesidades con las normas sociales y morales imperantes. Es importante escucharlo de la manera que ya hemos referido en capítulos anteriores para que desahogue todos los sentimientos que le producen estas sensaciones nuevas. Por ejemplo puede ser que la mujer sienta que le da "asco" la primera menstruación. Hay que poder recibir y acoger estos u otros sentimientos tal cual se viven como punto de partida para que nuestra inteligencia pueda luego iluminar.

Nuestra sociedad actual ha abandonado por completo el control de estos ritos que ponen de manifiesto los cambios operados. Estos han quedado a merced del consumo. Propondremos específicamente un apartado que hable de recrear familiar y socialmente algunos ritos que den cuenta de los cambios que se operan en los adolescentes (cf. Cap. XVII).

Los adolescentes viven innumerables cambios en muy poco tiempo. Y a la vez se desencadena un proceso maravilloso: cada adolescente empieza a buscar su propia identidad. Es como buscar, en medio de las tormentas más turbulentas, un punto de apoyo, el sitio desde donde mirar y actuar, sentir y vivir. Vayamos a ver los tesoros que esta búsqueda nos depara.

CAPÍTULO VIII: El tesoro de conformar la propia identidad (FICHA 9)

¿No has visto a tu hijo o hija pasarse largas horas frente al espejo? ¿No los has sorprendido mirándose la barba o como crecen sus senos? ¿no les resulta fascinante que se pase hablando horas por teléfono con sus amigos? (seguramente no tanto cuando llega la cuenta). En tanta mirada y en tanta palabra late una búsqueda. Tiene su manifestación epidérmica en el espejo del baño, continúa mucho más hondo con las primeras experiencias de amistad que se recordarán toda la vida y descansa en las aguas profundas en las que buscamos, a tientas, la propia identidad.

Sabemos muy bien que el bebé se va constituyendo como persona según cómo es mirado por sus padres (de aquí viene la definición de persona= prosopon, máscara), con todo lo que ello implica: ser reconocido como un igual, ser considerado con atención, que conlleva en su misma significación ser registrado, ser valorado, ser tenido en cuenta,.

Primero el bebé y luego el niño van construyendo su propia imagen gracias a la imagen que le devuelven sus padres y sus maestros.

Pero con la adolescencia esta imagen que se recibe de afuera necesita construirse desde el interior de la persona. El adolescente, para encontrarse con su identidad, tiene que separarse de aquella que se fue construyendo a lo largo de su niñez. Esa imagen reclamaba cumplir con las expectativas y deseos de los padres sobre él. Pero ahora, para conocer quien es, tiene que descubrir cuáles son sus propios deseos, sueños, anhelos y necesidades. Sólo esa imagen interior es la que determinará el modo en que se parará ante sí mismo y ante el mundo. Será su columna vertebral.

Con la pubertad comienza una lucha de "espejos" que intentan que el adolescente los elija como "la imagen". Y allí estamos nosotros como padres, con nuestros propios mandatos; allí están los mandatos culturales con sus modelos de éxito; allí están los miles de espejitos de la sociedad de consumo; también están allí las imágenes del propio grupo de pares que a su vez están atravesados por todas las anteriores imágenes.

Ante tal galería de espejos -a menudo deslumbrantes y a menudo contradictorios- transita el adolescente tratando de desentrañar su propio misterio personal, como si recorriera los senderos de un laberinto.

Las imágenes conllevan sus propios modelos junto con una serie de valores y sacrificios necesarios de realizar para identificarse con ellas lo más posible.

Pero ¿cuál es la propia imagen y los sueños que le corresponden a nuestro hijo adolescente; cuál es la verdadera imagen a la que está llamado a responder?. Para que también podamos decir lo nuestro ¿cuál es la imagen en la que nos miramos actualmente los adultos?.

Develar quiénes somos nos suele llevar toda la vida. Es una pregunta que nos acompaña siempre y cada tanto sumamos nuevas precisiones. Cuando esto se lo pregunta un adolescente suele sentir incertidumbre, no le resulta fácil reconocer cuáles serán sus roles y cómo podrá enfrentaros. Más difícil le resultará vincular sus roles (nivel 1 y 2) con sus deseos (nivel 5) y a estos con el modo en el que se sienta llamado a vivir su vocación y misión en el mundo (nivel 6 y 7). Esta incertidumbre se convierte a veces en una honda insatisfacción, ansiedad y hasta es casi inevitable transitar por momentos depresivos. No pocos adolescentes intentan aplacar esta ansiedad, y este vacío, con el alcohol.

Además de la multitud de imágenes que se le ofrecen el adolescente tiene que lidiar con su nueva imagen corporal. Los púberes le dan una gran importancia al propio aspecto físico. La imagen física tiene un papel muy importante en la formación de la imagen de sí mismo. De pronto, su cuerpo ha dejado de ser su cuerpo para convertirse en algo extraño.

No resulta nada fácil aceptar e integrar su imagen corporal porque al principio es una imagen extraña, siente decepción a causa de su nuevo aspecto físico, es posible que incluso no se guste a sí mismo al confrontarse con los prototipos sociales de belleza impuestos una y otra vez por la sociedad de consumo.

Actualmente se multiplican los casos de adolescentes con bulimia y anorexia, disfunciones que tiene su origen en una distorsionada imagen corporal.

En todos los talleres con adolescentes, el tema que les resulta más preocupante, es justamente el de la imagen. Ya los preadolescentes suelen discriminar fuertemente a sus pares en relación a su imagen corporal.

La búsqueda de la propia identidad se manifiesta en la pasión que le ponen los adolescentes a las amistades que surgen con promesas de fidelidad eterna. Es la necesidad de encontrar otros iguales con quienes compartir esta búsqueda. Los otros adolescentes son los "espejos" más parecidos con quienes vivir el desafío apasionante de conocerse sin máscaras.

¿Por qué se da en la adolescencia esta búsqueda tan intensa de la propia identidad?.

El descubrimiento conciente del yo y su identidad es posible gracias a dos novedades que vienen con la adolescencia, la distinguen de otra etapa evolutiva del ser humano y le dan su sesgo particular:

1.- accedemos a una nueva capacidad de registro

2.- surge una nueva capacidad de reflexión.

Ambas novedades posibilitan y generan el deseo de la introspección, el autoconocimiento y la autocomprensión. El adolescente no sólo tiene nuevas experiencias que se vivencian como diferentes respecto de la niñez sino que también puede volver reflexivamente sobre ellas y saber qué le pasa.

Lo verdaderamente grave es si esta búsqueda es inexistente o se deja para más adelante. Muchos adultos no tienen clara su propia identidad sencillamente porque eligieron la imagen que les ofrecía algún espejo, ahorrándose el trabajo de buscarla en sus propias profundidades.

Una de las mayores dificultades que tienen actualmente todos lo adolescentes es que la educación formal carece de herramientas sistemáticas que les descubrir su propia identidad. Con frecuencia se deja librado a lo informal. Pareciera que no hay otro camino que la psicoterapia para poder conocerse. Pareciera que resulta difícil proponer a los adolescentes métodos sencillos a través del cual pueden mejorar su autoconocimiento, hacerse cada vez más sutiles en su registro y más inteligentes en la reflexión.

Esta búsqueda de la imagen y de la propia identidad en la adolescencia tiene para nosotros, los adultos, un valor agregado. Nuestros hijos adolescentes pueden ofrecernos una ayuda inmejorable para volver a plantearnos cuál es verdaderamente la nuestra. En la crisis de los cuarenta la imagen y la identidad personal vuelven a ponerse en tela de juicio. Los espejitos de colores que quizá sirvieron en una determinada etapa de la vida ya no sirven para reflejar lo genuino que habita en nuestra profundidades y que posiblemente sea distinto a lo que mostramos a los demás.

Muchos adultos han cercenado su capacidad de preguntarse por su identidad más profunda y han dejado de buscar. Porque definitivamente no somos simplemente lo que hacemos, aunque el trabajo sea para nosotros tan importante; no somos simplemente nuestras convicciones políticas o económicas porque sentimos que el mundo se paraliza si tenemos un hijo muy enfermo.

Esta tarea es urgente en ellos y en nosotros. Entre otros motivos porque muchos adultos se ven a si mismos en imágenes que luego critican muy livianamente en los adolescentes pero no cuestionan en ellos.

¿En cuáles de tantos "espejos" sería bueno mirarnos para seguir descubriendo nuestra identidad?

CAPÍTULO IX: El tesoro de la propia intimidad (FICHA 10)

Posiblemente haya sólo dos cosas que recordemos siempre de nuestra adolescencia, como ese hilo de vida que acompaña y sostiene nuestra existencia: los fuertes momentos de intimidad con amigos y amigas y algunos momentos de diversión compartidos. Estas experiencias son las nutrientes a las que siempre se quiere volver. Allí se estaba gestando nuestro ser de adultos. Recordarlos es como volver al seno de la madre.

Ya nos detendremos en la diversión. Pero ahora les pido que recurran a la memoria de sus corazones y díganse si los recuerdos más fuertes que tienen no son acaso las largas conversaciones con los amigos, los sueños compartidos, el mundo que queríamos cambiar juntos o aquellos otros momentos intensos de encuentro con las primeras novias o novios en los cuales se comenzaba a imaginar un proyecto en común.

Este deseo de intimar, de estar cerca, de conocerse a fondo y compartir sueños, comienza a descubrirse aquí, en la adolescencia.

Tiene una explicación. El proceso de maduración se va dando en la medida en que el yo que está volcado hacia afuera, típico de la infancia, comienza a depositar la mirada en el yo, hacia adentro. El centro de interés ya no son los objetos externos sino uno mismo. El adolescente descubre su riqueza interior, su intimidad, que es uno de los rasgos esenciales de la persona en general y se va construyendo en esta etapa en particular.

La in-timidad es la capacidad que tiene el ser humano de registrar y tomar contacto con los niveles más profundos de su ser, esto es, sus experiencias de vida (nivel 3), sus sentimientos y emociones (nivel 4), sus necesidades y deseos (nivel 5), su corporalidad como totalidad, en su creatividad y libertad y en su capacidad de disfrutar (nivel 6), y el registro de la razón misma de sus latidos y aquellos valores por los cuales vale la pena vivir, proyectarse y morir (nivel 7). A la vez es la capacidad de expresar estos niveles de registro y conciencia con sus vínculos más cercanos.

La intimidad por eso es, en primer lugar, con uno mismo. Muy difícilmente podamos establecer vínculos de intimidad con otras personas si carecemos de ella. En contrapartida, como lo semejante llama a lo semejante, las personas que profundizan en la intimidad suelen vincularse con personas que transitan la misma búsqueda interior.

Aún cuando sean tan diversos los caminos y los modos a través de los cuales lo seres humanos buscan encontrarse con su ser más profundo, siempre es nutritivo, en la intimidad, compartir esas búsquedas.

El ser humano en general y el adolescente en particular vive el placer de la intimidad como una experiencia que nutre y da sentido a la existencia.

La intimidad a la vez tiene registros que son conservados de manera muy distinta a aquellos datos depositados en la memoria. La intimidad hace que los registros atraviesan la simple memoria para convertirse en recuerdos (re-cordar). Son las experiencias que vuelven a nutrirnos al pasarlas nuevamente por el corazón.

En la medida en que el adolescente profundiza en su intimidad y la comparte con otros, sobre todo con sus amigos, está en mejores condiciones de revisar su identidad personal elaborada durante la infancia y de construir otra nueva, basada en nuevos modelos de identificación y en su mismo ser personal.

La intimidad no sólo se va construyendo y ejercitando a través del registro de los propios sentimientos, emociones, necesidades y deseos, sino también gracias al desarrollo de nuestra capacidad de expresión. Ejercitar en familia la buena noticia, acostumbrarnos a expresar lo que sentimos frente a un hecho familiar, escolar o laboral, etc.

A medida que el adolescente se adentra en la aventura de conocerse a sí mismo, siente una necesidad creciente de tener sus momentos de aislamiento y soledad. Necesita encontrar espacios de silencio (a veces repletos de música) para estar consigo mismo.

Es posible que esta necesidad lleve a un repliegue excesivo sobre sí mismo. Momentos que suelen ser ocasionales y pasajeros: En realidad suele ser más frecuente lo contrario: la ausencia de tiempos y espacios donde sea posible conectarse a fondo con uno mismo y con los otros. La sociedad de consumo actual pone en jaque desde el inicio de la pubertad a los mismos adolescentes, padres y educadores. Estas ansias de intimidad se ven hoy taladas, anestesiadas o suprimidas por el alcohol,

las drogas, las más diversas adicciones y la violencia. El alcohol y las drogas son excavadoras artificiales que pretenden generar intimidad y encuentro. El sabor que queda, al final, es el desamparo, el vacío y la soledad.

Cuando se habla de intimidad personal se refiere justamente al registro de los niveles más profundos de registro y conciencia de sí mismo.

Esta necesidad de intimidad que tiene en la adolescencia su primera plataforma de despegue, con el tiempo, curiosamente, puede convertirse en una pista abandonada por otros intereses. Muchos adolescentes le escapan a la intimidad por miedo: prefieren el ruido y la diversión constante a estar solos. Ellos copian nuestra hiperactividad y nuestra propia falta de intimidad.

Con frecuencia gran cantidad de adultos, en lugar de desplegar al máximo esta capacidad, dejan que se atrofie haciendo que resulte extraño revelar los sentimientos más genuinos y haga imposible, incluso ante los vínculos más cercanos, desnudar debilidades y deseos. Así abandonamos este tesoro e hipotecamos nuestra profundidad dejando muchas veces indigentes de intimidad a nuestros hijos.

Los adolescentes no cultivan la intimidad porque no ven que nosotros cultivemos y disfrutemos la nuestra. Gran parte de nuestra vida es dispersión, cantidad y "más de lo mismo".

La intimidad reclama tiempos y espacios convertidos en rituales que le vayan dando profundidad.

La intimidad se puede cultivar gracias a la práctica de la Autoescucha o de cualquier otro método de introspección, autoconocimiento o meditación. También a través de prácticas de oración. La práctica de la escucha mutua es un espacio privilegiado del cultivo de la intimidad entre amigos y seres queridos.

Sin intimidad no hay profundidad. Sin profundidad no hay tesoros. Y los mejores de ellos no están en la superficie.

Un desafío inmenso para estos tiempos es recrear nuestros espacios de intimidad y que nuestros hijos obtengan de nosotros herramientas para cultivarla.

CAPÍTULO X: El Tesoro de los verdaderos ideales (FICHA 11)

¿Saben acaso los grandes sueños de lo adolescentes de hoy? ¿Recordamos cuáles eran los nuestros hace veinte o treinta años atrás?.

La edad juvenil es el despertar de los grandes ideales en los cuales se fantasea con la transformación de la sociedad y la construcción de un mundo nuevo. Muchos de estos ideales confrontan e interpelan el estilo de vida que llevamos los adultos y, a veces, desnudan nuestras contradicciones.

Muchos padres y educadores se quejan que sus hijos o alumnos carecen de los grandes ideales que han impulsado a los jóvenes de todos los tiempos. No alcanzan a explicarse qué está pasando en la cultura actual en la que los adolescentes aparecen abúlicos, faltos de iniciativa, sin esa rebeldía propia de la edad, incapaces de pensarse y soñarse más allá de la semana siguiente.

En innumerables talleres con adolescentes aparecen, una y otra vez, sus grandes dificultades para tomar contacto con sus deseos más genuinos. La tensión crece en cuarto y quinto año cuando se sienten obligados a decidirse por una carrera universitaria o un trabajo que responda a su vocación. Muchos terminan eligiendo en función de lo que se espera social y familiarmente de ellos. El eje, a menudo, es tan solo la búsqueda de la seguridad económica.

Según mi parecer estamos ante una triple crisis:

1.- los adolescentes usufructúan todo el tiempo los objetos o posibilidades a los que acceden gracias a nuestro trabajo de 12 horas por día. El último jueguito, el celular más complejo, el MP3, el MP4 y los que siguen. Usufructúan, pero no creo que elegirían gozosos nuestro estilo de vida que nos hace llegar a casa siempre de noche, agotados, malhumorados e insatisfechos. Durante el 2006 tuve la posibilidad de hacer talleres con casi tres mil adolescentes. Si bien escuché que muchos valoran a sus padres por los esfuerzos que hacen a favor de su educación, sólo tres de ellos expresaron admiración por sus padres en razón de los sueños que tienen. Hoy estoy convencido que el principal factor por el cual l**os jóvenes no sueñan es debido a que no nos ven soñar a nosotros.**

2.- La sociedad actual raramente ofrece modelos convincentes en los ámbitos científico, político y social. Y cuando lo hace no se cansa de remarcar **el gran esfuerzo** que fue necesario realizar para llegar a tales objetivos. Pero casi nunca se habla del **placer** que provoca alcanzar los propios sueños.

3.- La sociedad de consumo dice, a través de docenas de propuestas publicitarias, que sus productos logran satisfacer a dos de las necesidades más importantes del ser humano: suprimir el dolor y transformar la realidad. Miente doblemente. No suprime el dolor sino que lo anestesia y no transforma la realidad sino que se adapta de la mejor manera para sobrevivir. Además domestica las mejores energías. Posiblemente el mejor ejemplo sea la marihuana cuyo consumo se promueve hoy sin tapujos. La transformación en cuestión se alcanza en la cabeza del adolescente, pero nunca en la realidad.

4.- A esta crisis de sentido hay que agregarle que a los adolescentes no se les brindan herramientas que les permitan registrar, reflexionar y plasmar sus deseos más profundos. Al final de la secundaria le suelen ofrecer orientación profesional pero no verdaderamente orientación vocacional. La búsqueda vocacional es poner en línea desde el séptimo nivel hasta el primero….pero comenzando por el más profundo. Si no tienen cómo ni quién los ayude a tomar contacto con sus niveles más profundos no tienen otra alternativa que adoptar alguna carrera que satisfaga las expectativas sociales o parentales.

La sociedad de consumo actual ha logrado lo que en otras épocas fue imposible: domesticar las energías juveniles, controlar sus sueños y rebeldías y someterlos al consumo. Quizá como nunca antes una sociedad logró que sus adolescentes sean, antes que nada, consumidores. Habrá que reflexionar en cuáles de estos cuatro aspectos arriba mencionados, tenemos los padres algún grado de responsabilidad o de complicidad. Y qué podemos hacer al respecto. La combinación de estas crisis de sentido y las dificultades para hacerse de herramientas deja sumidos a muchos jóvenes (y adultos) en el aburrimiento, la pasividad y la

insatisfacción en los que los excesos de alcohol y otras drogas son momentos de evasión ante la experiencia de la desolación. Desolación porque no hay horizonte, desolación porque es agotador caminar. Desolación porque se camina a veces solo, con sueños que están allí pero que resultan difíciles de ser registrados y plasmados.

Actualmente existe un vacío de liderazgo en todas las áreas de la sociedad. La mayoría de los adultos actúan como si no tuviesen el poder para resolver los conflictos crecientes que dividen a nuestras comunidades y amenazan al mundo. Pareciera que ser adulto es adaptarse a la realidad y acomodarse a ella. Para nosotros ser adulto es conocer y asumir la realidad tal cual es, sin ilusiones y fantasías, pero para transformarla. Sin el ejemplo de adultos pensantes que luchan para mejorar la sociedad, a los jóvenes se les da la impresión de que probablemente ellos también son incapaces de enfrentar la irracionalidad y lograr avances en un mundo mejor.

El reconocer que existen fuerzas actuando contra ellos es el primer paso para apoyarlos. Hay mucho, muchísimo que podemos hacer para tener un papel más activo en contrarrestar esas fuerzas a través del modo en que nosotros mismos registramos e intentamos plasmar nuestros propios sueños. Si nuestros hijos nos ven animados por nuestros sueños, posiblemente sus sueños sean diferentes a los nuestros, pero les habremos entregado el fuego necesario para encender los suyos y el ánimo para que recorran sus propios caminos que los lleve a realizarlos.

CAPÍTULO XI: El Tesoro de la inteligencia creadora (FICHA 12)

¿Cómo se sienten ustedes padres cuando se acercan los días de entrega de boletines? ¿qué emociones recorren sus corazones cuando sus hijos manifiestan "interés cero" en el estudio? ¿Cuántas veces les han repetido que los conocimientos no entran por ósmosis y que tienen que sentarse un rato en la silla? ¿Cuántas veces han visto a sus hijos sentados en ella como si fuera la silla eléctrica y lo que estudian como la peor condena?

Con frecuencia el estudio forma parte del drama cotidiano que involucra a adolescentes, padres y docentes. El panorama actual es complejo y, por momentos, desalentador. Como si esto fuera poco, conviene saber que en la adolescencia se está jugando algo mucho más importante. Es la formación de la inteligencia creadora. Si ya resulta muy difícil lograr de que los adolescentes estudien, parece remota la posibilidad de que adquieran las herramientas suficientes y el ánimo necesario para desplegar su inteligencia creadora. Veamos de qué se trata.

La palabra inteligencia proviene de "inter": adendro y "legere": leer. La inteligencia es la capacidad que tiene el ser humano de mirar siempre un poco más adentro, en las cosas, las personas y los acontecimientos.

La inteligencia creadora es uno de los tesoros que están actualmente mejor escondidos. Nos separan grandes obstáculos que hacen muy difícil y a veces imposible acceder a estas riquezas propias del ser humano. Según mi parecer los resumo en estos tres principales:

La falta de atención que muchas veces no fue suficientemente cultivada en la niñez, l**os graves problemas de la educación actual**, la **falta de maestros que enseñen los caminos de la inteligencia.** Veámoslas con un poco más de detenimiento.

1.- Los problemas de atención

Con el arribo de la adolescencia pueden surgir dificultades en el estudio que antes no se presentaban. Dificultades con la atención, la dispersión, la falta de método, paciencia y perseverancia.

Varios son los factores que intervienen y que lo explican como por ejemplo:

1.- aparecen nuevos intereses que pueden diferir en mucho con los anteriores.

2.- el adolescente está más preocupado en su propio mundo interno y a la vez muy tironeado y disperso en las mil y una sugerencias de un mundo externo que se presenta atractivo y estimulante. En particular las herramientas que provienen del uso de internet son casi infinitas y deslumbrantes.

3.- en todo el proceso de transformación interna el adolescente le cuesta identificar y ordenar aquellos conocimientos que guardan relación con su deseos, aquellas que ni le van ni le vienen, aquellos otros que no les interesan pero tienen cierta aplicación práctica y aquellas que por su contenido, o por el profesor que se las da, le generan un claro rechazo.

El adolescente actual tiende, quizá más que en otras épocas, a "zafar", un nuevo verbo que implica, no sólo realizar el menor esfuerzo en el menor tiempo posible, sino también evitar ser descubierto por los docentes en su ignorancia. En algunos lugares esto se ha masificado de tal manera que apenas unos pocos realizan los deberes y se los pasan a los otros compañeros por internet.

Llegada la adolescencia los padres suelen no aceptar fácilmente padecer el bajo rendimiento de sus hijos. Muchas veces llegan a pensar si no lo hacen a propósito. Desde esta experiencia nueva que los desconcierta suelen culpar al hijo, a quien pueden juzgar como irresponsable y vago.

Las dificultades respecto de la atención y la concentración se multiplican. Muchos padres suelen actuar de muy diversa manera: desde la actitud de ponerse al lado y estudiar codo a codo con su hijo, dar penitencias o castigos en medio de interminables riñas, recurrir a profesores particulares o desligarse totalmente.

Muchos adolescentes "viven en la luna" y cualquier cosa sirve para dispersarlos. Se van, se van y se van, como en un largo viaje de ida sin que puedan volver sobre el texto que en este momento los reclama.

Esta dificultad de atención se agudiza cuando las emociones internas de los adolescentes están a flor de piel, cuando surgen conflictos entre amigos o se vivencian las primeras experiencias

amorosas. Por mucho que lo intentemos, si un adolescente está conmovido por experiencias angustiosas, no podrá concentrarse. En todos los talleres nos encontramos con muchos adolescentes que están sometidos a fuertes exigencias y son como una olla a presión. Otros muchos, muchos en verdad, debajo de su corteza autosuficiente están tremendamente doloridos por diversas heridas que los tienen oprimidos.

Una vez más, lo primero que hay que hacer es escuchar. Un largo tiempo. No es posible poner algo más en alguien que ya está desbordado. Primero sacar, desahogar, liberar. Para ello hay que acercarse, preguntar y facilitar que hable con alguien de confianza, que pueda sacar de adentro todas esas emociones. Con el tiempo podrá adquirir el hábito de darse el tiempo para registrar y compartir con alguien la conmoción que le provocan sus emociones y también, luego de estar más aliviado, hacerlas a un lado y dedicarse al estudio. Un tiempo para sacar de adentro lo que lo perturba, un tiempo para sentarse y concentrarse.

Y esta es una práctica que se puede inculcar: durante un tiempo determinado lo animamos a que exprese lo que le pasa ante alguien de confianza y, en otro tiempo, ya más despejado, se sienta y estudia. Todos necesitamos despejar la mente para volver a apropiarnos de toda nuestra capacidad intelectual. Sin este alivio, normalmente "la silla" en cuestión se convierte en un instrumento de tortura tanto para nuestro hijo adolescente como para nosotros. Por eso una vez más la importancia de la escucha. Sin tener con quien compartir las cargas pesadas que muchas veces los adolescentes arrastran, se hace muy difícil mejorar el rendimiento. Muchas veces el deporte hace de descarga y siempre es bienvenido. La actividad física es necesaria e imprescindible, pero muchas veces no es suficiente. Porque no es lo mismo descargar la energía emocional, a liberarla y entregarla a través de la palabra y los gestos, permitiendo así que nuestra inteligencia creadora pueda fluir.

2.- La educación actual

Otra de las grandes dificultades por las que atraviesan nuestros hijos es que la educación actual posiblemente sea, en décadas, la más aburrida y menos motivadora. Sabemos que la escuela es un eco de la sociedad y la cultura. En ningún otro momento de la historia nuestra sociedad ha estado tan hiperinformada (nivel uno), informaciones que, dicho sea de paso, los adolescentes acceden más rápido que nosotros vía internet. A la vez es una sociedad en la cual, a Dios gracias, todos podemos opinar (nivel dos) aún cuando con frecuencia se pone en el mismo nivel la opinión de un especialista con 30 años de experiencia con la opinión de cualquier hijo de vecino. Ambas opiniones deben ser respetadas y tenidas en cuenta pero sería un excelente disparador escuchar primero la opinión de los especialistas.

La escuela instruye a través de la información y algunos docentes promueven la formación del juicio crítico. Según nuestro parecer esto convierte a la escuela en un espacio de instrucción más que de formación. Un adolescente se ve en la obligación de registrar gran cantidad de información en razón de las evaluaciones obligatorias a las que son sometidos y que apuntan a medir sólo la adquisición de información que muy pronto será olvidada.

Este modo de medir su rendimiento puede ir talando sus motivaciones en lugar de promoverlas.

Es curioso constatar que en la mayoría de los colegios enseñan muchas materias que ocupan muchas horas….pero "no enseñan a aprender". Muchos alumnos terminan la secundaria sin haber adquirido un método de estudio propio. Posiblemente no se encontraron con ningún profesor -ni con sus padres- que les hable del placer de la inteligencia, que le haya enseñado lo práctico que resulta para la vida adquirir determinados saberes, lo necesario de otros, y que aquellos que son irremediablemente insoportables, están puestos para cultivar y medir nuestra perseverancia.

3.- Los maestros de la inteligencia ¿dónde están?

Los padres podemos hacer algo por nuestros hijos: justo al ingreso de la secundaria o entre el séptimo y el octavo año podemos facilitarles técnicas de estudio, por nosotros mismos o por algún especialista, en conexión con el placer de pensar y "leer cada vez más adentro". Algunos pocos colegios están empezando a implementar, justamente al inicio de la secundaria, una serie de talleres

sobre métodos de estudio. Nos parece una excelente idea. Si muchas veces no son lo suficientemente eficaces es porque conjuntamente con los métodos de estudio hay que enseñar algunas técnicas para desprendernos adecuadamente de aquellas emociones y sentimientos que perturban el ejercicio de nuestra inteligencia. Es necesario hacer una síntesis. Las técnicas por sí mismas no pueden lograr lo que pretendemos.

Adquirir el propio método de estudio es mucho más importante que saber tal o cual materia.. Nos parece tan importante que si el colegio al que enviamos a nuestros hijos no lo tiene previsto, debiéramos hacerlo nosotros mismos. Si tenemos estudios universitarios debemos haber adquirido algún método de estudio. Es ese el que podemos transmitir. Si no es el que le resulta mejor a nuestro hijo adolescente, será el disparador para que encuentre el suyo.

Es importante focalizar lo que podemos aportarles y no gastar tanta energía en constatar si lograron adquirir tales o cuales conocimientos. Tenemos que estar atentos más bien **si están aprendiendo a aprender**. Este es uno de los aprendizajes vitales para la vida en general y la etapa de la adolescencia en particular.

Según nuestro parecer, **adquirir un método de estudio es tan importante como saber respirar, saber mirar, saber comer o adquirir una destreza laboral.**

Podemos ahorrarles una enorme cantidad de frustración y aburrimiento y abrir los horizontes a conocimientos nuevos que sólo la lectura y el estudio nos pueden aportar.

Adquirir una método de estudio propio tiene las siguientes ventajas: a) es el mejor antídoto para evitar el memorismo estéril (el cerebro humano conserva sólo el 15% de la información recibida un día después y apenas el 5% a los tres días), b) evitar el bajo nivel de lectura comprensiva c) permite descubrir y centrarse en lo central de cada tema (es una insensatez saberlo todo sin priorizar según las motivaciones, obligaciones, etc), c) saber tomar apuntes, d) expresar adecuadamente lo aprendido e) no padecer cuando se es examinado (es muy importante que enseñemos a nuestros hijos a dar exámenes escritos y orales) f) sobre todo, y ante todo, a no perder innecesariamente el tiempo.

Los adolescentes escuchan de manera muy diferente a los docentes que no sólo informan sino que a la vez favorecen la formación del propio juicio crítico con la interacción de diferentes opiniones de calidad. Pero escuchan mucho mejor todavía a aquellos que se animan a conectar los contenidos curriculares con aspectos de su misma vida haciendo jugar sentimientos, necesidades y deseos. Allí el docente se convierte en Maestro. Sus contenidos principales no serán olvidados porque quedarán conectados como recuerdos. Se podrá recurrir cada vez que se los quiera volver a pasar por el corazón.

Hemos realizado decenas de experiencias en las cuales los docentes pueden aterrizar los contenidos curriculares, aún los más duros, recorriendo en ellos mismos y en sus alumnos lo siete niveles de registro y comunicación.

El arte de enseñar despierta el deseo de profundizar, genera intimidad y promueve el descubrimiento de la propia vocación.

Podemos cometer el error de reducir nuestro papel de padres convirtiéndonos en celadores de nuestros hijos. Centrar toda nuestra atención en si estudian o no estudian, es quedarnos con la peor parte. Trasmitirles nuestras propias experiencias positivas o traumáticas frente al estudio nos convertirán en sus aliados y no en sus cancerberos. Alentarlos en sus dificultades, valorar sus logros y "enseñarles a aprender" es uno de los mejores legados que les podemos aportar.

Adentrarnos juntos en los tesoros de la inteligencia nos abrirá para siempre a horizontes nuevos. Experimentaremos juntos la dicha que solamente habita en el corazón de las cosas. También sabremos, por experiencia propia, aquello que dijo Einstein: el genio es 95% de dedicación y 5% de inspiración. La dedicación será posible si liberamos nuestra carga emocional; la inspiración, si dejamos fluir a nuestra inteligencia creadora buscando con pasión "leer cada vez más adentro".

De esta forma habremos dado sentido a la aridez de la búsqueda. También por estos cauces podemos reencontrar los caminos de la educación y la transformación cultural. Enseñar a aprender a las futuras generaciones nos puede asegurar un futuro más grato y más creativo.

Hacia allá podemos dirigirnos con nuestros hijos adolescentes

CAPÍTULO XII: La diversión ¿un tesoro maravilloso o un problema insoluble? (FICHA 13)

Son las dos de la mañana y nuestro hijo prometió llegar a las 1.30. Ahora son las 2.30 y comenzamos a ir y venir, haciendo un surco por el living. Quince minutos después comenzamos a "caminar por las paredes". Llama por teléfono cuando ya estamos colgados de la araña. Dice que con sus amigos la está pasando bárbaro y que quiere quedarse un rato más. Tantos peligros en la noche. El alcohol, la droga, la violencia juvenil, la inseguridad. Él se divierte y nosotros no nos dormimos hasta que llega. A la madrugada nos decimos a nosotros mismos, en medio de la somnolencia, que seguramente es preferible el intenso ritmo de trabajo durante la semana que el insomnio obligatorio del fin de semana……¿ hay alguna solución?.

Existe y está en plena expansión la industria del tiempo libre. No por cualquier cosa se focaliza en adolescentes y jóvenes y cubre todos los espacios del imaginario juvenil. Los jueguitos electrónicos, algunos de ellos declaradamente adictivos, la iniciación al alcohol en los veranos, el preboliche (con "el balde" o la "jarra loca") y el boliche los fines de semana, los viajes de egresados, el deporte indisolublemente unido al consumo de alcohol y la propaganda que incita una y otra vez al consumo. Esta industria piensa por los jóvenes, vende diversión y convierte a los adolescentes en destinatarios de un mercado rentable que mueve millones. Otra vez: ¿hay alguna solución?

1.- A la búsqueda de propuestas mejores

Uno de los temas que despiertan mayor preocupación en el mundo de los adultos son los modos que utilizan actualmente los adolescentes para divertirse. La diversión de lo adolescentes asociada al abuso de alcohol, la "transa" y la violencia, nos ponen en vilo. Muchos padres entran en pánico, otros intentan acompañar como pueden, sólo unos pocos, están dedicando tiempo y esfuerzo a propuesta mejores. Podremos rasgarnos las vestiduras, multiplicar los diagnósticos apocalípticos acerca de la decadencia de la cultura juvenil, podemos criticar hasta el agotamiento a la sociedad de consumo. Nada de todo esto cambiará las cosas…..hasta tanto haya propuestas mejores.

La agenda de lo adolescentes suele estar atiborrada de actividades. Cuando no tienen doble escolaridad –cada vez más frecuente- realizan estudios complementarios de idiomas, música o actividades deportivas. El "tiempo libre" de los adolescentes es actualmente muy escaso. Por eso es que se lo percibe como un tiempo precioso en el cual se puede actuar más libremente, sin estar sujeto a reglas o ante la necesidad de generar algún resultado.

Pero los modos de divertirse y pasar el tiempo han cambiado. Lo que en otro tiempo estaba repleto de diferentes opciones de juegos de salón, cartas, deportes, se han convertido ahora en juegos de computadora y pasividad frente a la televisión. Tenemos nuevos "competidores" a la hora de divertirnos. Estos normalmente nos hacen devaluar el poco tiempo que tenemos.

El tiempo libre es la ocasión para cultivar de manera gratuita los vínculos. Pero en este tiempo supuestamente gratuito también se ponen en juego aspectos vitales para la adolescencia. Es el tiempo que se requiere para ser aceptado por el grupo de pares y tener éxito en él.

Comencemos por el nudo del asunto. La diversión, bien vivida, es un catalizador magnífico en el desarrollo madurativo de lo adolescentes y uno de los más importantes.

Tenemos que evitar "matar al mensajero". Como la realidad que nos toca vivir resulta tan amenazante, solemos estigmatizar a la misma diversión. Por eso una vez más, a propuestas mejores.

2.- Divertirnos nosotros con ellos

La mayoría de lo adultos acordarán en la necesidad y la importancia de divertirnos junto con nuestros hijos adolescentes. Sin embargo, en un primer momento, divertirnos para nosotros puede ser una obligación, "otra cosa más" para agregar a la agenda y entonces la diversión es otro ladrillo que se agrega a nuestra mochila diaria.

Lo primero que tenemos que intentar es divertirnos con su diversión. Valorarla, apreciarla y promoverla. Un adolescente necesita que nos divirtamos con él cuando él se divierte. "Lo cierto es que él necesita nuestro apoyo para mantener la diversión en su vida. Tal vez debamos llevarlo a casa de sus amigos con quienes tanto se divierte. Nuestra ayuda será invaluable si promovemos la risa y el juego. Cuando llegue a ser adulto, su vida será más alegre y más integra. En particular, los adolescentes se relajan y nos tienen más confianza si pueden jugar con nosotros."[39].

Pareciera que estamos habilitados a jugar con nuestros hijos sólo cuando son niños. Después, cuando llegan a la adolescencia, "ellos ya no quieren". Según nuestro parecer esta es una creencia infundada. Baste hacerle cosquillas de improviso a nuestro hijo o desafiarlo al ping-pong o proponerle una carrera para que refunfuñe un poco al principio pero luego nos las tengamos que ver con su fuerza y su destreza. Todo esto ayuda a recordarle a los adolescentes que le vida es buena y que nosotros estamos de su lado.

En mi propia adolescencia, cuando el clima era propicio, nuestro padre tomaba la jarra de agua de la heladera, entraba al baño y arrojaba su contenido por encima de la cortina a quien en ese momento se estuviera duchando. Los gritos y palabrotas resonaban por toda la casa. Un día intuí que lo haría conmigo y lo esperé con un balde de agua. Cuando abrió la puerta, fue él quien en esa ocasión terminó empapado. Mi madre no estuvo muy feliz, porque el agua llegó hasta el living pero mi padre se destornilló de risa y contó durante años esta anécdota. Mis padres ya partieron y tiene razón E. Kübler-Ross cuando dice que los momentos compartidos en tiempo de ocio, diversión o juego son los momentos que realmente importan al final de la vida ([40]).

Los niños van sedimentando en su inconsciente los cientos de momentos que les dedicamos a jugar con ellos, pero es muy probable que lo olviden. Los adolescentes, por el contrario, posiblemente se muestren ariscos, pero no olvidarán ese momento gratuito que disfrutamos juntos.

Como dijimos antes: debemos proyectar propuestas mejores. La primera es jugar con nuestros hijos y divertirnos con ellos. Esto requiere desatar la imaginación y dejarse llevar. Con muy poco se puede construir una tradición familiar que involucre a padres y hermanos.

3.- La diversión fuera de casa

A diferencia de décadas pasadas hoy los hogares no suelen ser un lugar de encuentro entre los miembros de una familia en las horas de tiempo libre. Hemos perdido la iniciativa. Estamos tan angustiados y saturados por el trabajo que cuando llegamos a casa muchas veces sólo queremos dormir sin ser molestados. Consecuentemente, este tiempo de diversión se desarrolla fuera del hogar y escapa al control de lo padres. Esto también ocurre porque cuando el niño se convierte en un adolescente, cambia drásticamente el modo en que desea vivir su tiempo libre: prefiere hacerlo al margen de la tutela familiar, y sustituye el juego por la diversión basada en la informalidad, lo espontáneo y lo circunstancial.

El adolescente desea pasar muchas horas "sin hacer nada" junto con los amigos, en los sitios donde ellos se reúnen (boliches, bares, la calle, casas de amigos o, lo que sucede en estos últimos meses, ir a las casas de desconocidos). Estos lugares de reunión cambian con tanta velocidad que los padres muchas veces no logran seguirles el ritmo. En una misma noche los adolescentes pueden deambular por varios lugares. A pesar del auge de la telefonía celular suelen retacear información y hasta mentir acerca de dónde están y con quien están. Cuando esto sucede, hay otros problemas de fondo. Un adolescente que le miente a sus padres no tiene suficiente confianza en ellos, y es preciso buscar las razones (remitimos al capítulo de los límites).

Merece Un párrafo aparte la importancia de ejercitar algún deporte. Si este es de carácter grupal como el fútbol, el rugby, el jockey, el volley u otros semejantes, tanto mejor. Aquellas disciplinas que reclaman un juego en equipo despliegan capacidades que los deportes individuales no favorecen. No insistiremos en este caso las bondades del deporte en el desarrollo integral de una persona que está en pleno desarrollo. Debiéramos promover en ellos algún deporte o juego en el cual puedan desplegar y potenciar sus cualidades. Muchas veces la práctica del deporte se convierte en un programa familiar en el que los padres acompañan a los hijos y estos se sienten

[39] P. WIPFLER, op ci pág 35-36
[40]" Lecciones de vida" en Javier Vergara Editor, p 174

valorados por el tiempo que sus padres ocupan en ir a verlos jugar. Pero en los últimos años asistimos a un fenómeno que ha merecido la atención de especialistas en el deporte. Los padres se enardecen de tal manera con el juego de sus hijos que pareciera que son ellos mismos los que están compitiendo. En lugar de transformarse en un espacio de expresión de los hijos, los padres dejan traslucir sus propias insatisfacciones y agresividades. De esta forma, bajo la mirada de los padres, el deporte se convierte en un espacio de exigencia más. Esto llega al extremo de que muchos padres reclaman a sus hijos que jueguen fuerte y "eliminen" al contrario como sea. Muchos árbitros se han visto en la necesidad de suspender partidos no por el comportamiento de los chicos sino por las actitudes violentas de los padres. De esta forma un espacio formidable para el intercambio y el crecimiento se convierte en un inesperado frente de conflictos y tensiones. Como han señalado algunos entendidos en el tema, el deporte posee tres elementos constitutivos: el juego, el movimiento y la agonística (que se refiere al espíritu de lucha que impulsa a buscar la victoria. Es la parte competitiva del juego). Actualmente estos tres elementos están desbalanceados por la preeminencia de la agonística, promovida especialmente por los padres[41]. Bastaría volver al espíritu primigenio de la competencia cuyo término proviene del latín "competere", que refiere a "dar alas", "permitir que la persona levante vuelo y encuentre sus propias posibilidades. Pero la competencia hoy día no se refiere a esto sino a tratar de ganar como sea"[42]. Muchos adolescentes cuando hacen deporte, a instancias de sus padres, ya no se divierten, apenas si compiten. Les hacemos perder una oportunidad inmejorable para descargar tensiones, desplegar sus capacidades y disfrutar del encuentro con los otros adolescentes.

4.- ¿Y por casa cómo andamos?

Nosotros, los padres, en gran medida hemos perdido el sentido del ocio y la diversión. Las sucesivas crisis económicas obligan a mucho de nosotros a depositar las mejores energías y la casi totalidad del tiempo en pos del trabajo. Es más, con frecuencia vemos con malos ojos que los adolescentes simplemente estén "haciendo nada". Lo percibimos como una pérdida de tiempo. Tiempo que parece desperdiciado porque no genera ninguna utilidad. Se nos ha metido hasta los tuétanos aquello de "time is money".

Nuestra generación de adultos tiene grandes dificultades para dar cauce a espacios de diversión, ocio, juego y deporte y mucho menos si son compartidos. Los parámetros de los adolescentes son muy distintos y no está nada mal que nos dejemos interpelar en este aspecto.

Recuerdo con nostalgia y agradecimiento mi propia adolescencia repleta de juego, diversión y deporte en más de veinte formas diversas, sencillamente porque imitábamos lo que hacían nuestros padres. Los veranos estaban marcados por tradiciones que se repetían cada año: películas hechas por ellos mismos en las que todos actuaban, "la cena de hombres" en las que se presentaban los platos más exóticos, las fiestas de disfraces, etc. Nosotros, como adolescentes, teníamos nuestro propio espacio pero lo hacíamos a imagen y semejanza….porque un adolescente siempre se mira en lo que viven sus padres y su grupo de amigos.

A la generación de padres que tienen hijos adolescentes les corresponde el gran desafío de recrear para sí mismos y para sus hijos actividades divertidas en las que puedan recrearse, divertirse. Esto solo ya será una propuesta mejor y una alternativa al abuso de alcohol y a la violencia. En la actualidad, la asociación casi indisoluble entre diversión y alcohol en el mundo de los adolescentes tiene como contrapartida la ausencia de alternativas superadoras que promuevan sanamente el placer de la diversión.

Pero aún hay algo más. Hemos repetido muchas veces que las adicciones encuentras tierra fértil en el no uso o mal uso del tiempo libre. Tenemos que estar atentos porque, mientras se acrecienta en nosotros el miedo por la inseguridad reinante y quisiéramos saber a cada momento qué es de nuestros hijos, muchos de ellos, en nuestra misma casa, viajan por internet por sitios que ni nos imaginamos.

No se le puede reclamar tan fácilmente a los jóvenes que se rebelen contra la moda, la presión del grupo y los modos inadecuados de divertirse si no tenemos a mano propuestas

[41] cfr. ROFFE, FENILI, GISCAFRÉ: "Mi hijo el campeón. Las presiones de los padres y el entorno" Lugar editorial 2003 pág 19
[42] op ci pág 27

alternativas, al menos ante las cuales medirse. Una vez más un tema tan trascendental como es el uso del tiempo libre de los adolescentes, interpela y cuestiona el uso, no uso o mal uso de nuestro tiempo libre.

Al tomar conciencia de la importancia que tiene el tiempo libre en la vida de lo adolescentes quizá podamos realizar algunas acciones preventivas como: 1) mostrar a personas que disfrutan del tiempo libre creativamente 2) adoptar hábitos interesantes como la lectura, el deporte y juegos a través de los cuales les mostremos cómo nos divertimos 3) fomentar en nuestros hijos hábitos en los que hayan incorporado modos de descansar, de jugar y entretenerse, de divertirse, de participar de un fiesta.

El preboliche y el boliche, el alcohol como disparador de la diversión y socio en el deporte, son rasgos de la cultura juvenil actual. Según creo son espejitos de colores que enceguecen y devalúan el tesoro de la diversión en los adolescentes. Muchos insisten en que es una moda. A veces tengo la impresión que esta asociación entre alcohol, drogas y diversión vino para quedarse y que estos rasgos difícilmente se modifiquen hasta tanto haya alternativas mejores.

¿No creen que bien vale la pena animarnos a construir juntos una alternativa?

CAPITULO XIII: La sexualidad en la adolescencia y en nuestra vida……¡¡Todo un tema!! (FICHA 14)

¡La sexualidad en la pubertad y la adolescencia!. ¡Se nos viene la noche!. Los chicos y las chicas se desarrollan a edad cada vez más temprana, se multiplican los estímulos visuales y las prácticas del sexo fácil y ocasional. Y enseguida aparecen los fantasmas del embarazo adolescente, el SIDA, la promiscuidad sexual a la par de nuevas dificultades para la vinculación heterosexual. Respecto de este tema, como dicen los chicos, ¡"estamos en el horno"!.

I.- Dificultades para que padres e hijos hablemos de la sexualidad

Son varias las razones que dificultan nuestro diálogo con los adolescentes acerca de la sexualidad:

1.- Frecuentemente tenemos dificultades de hablar con ellos sobre cualquier tema, mucho más difícil será abordar la sexualidad con sus aristas tan complejas.

2.- La sexualidad, por su misma naturaleza, corresponde a las honduras más íntimas de cada persona. Muchas veces el tema nos genera pudor, vergüenza, incluso malestar.

3.- Son pocos los momentos y lugares adecuados que nos ayudan a abordarlo con serenidad y profundidad.

4.- Muchos padres no sabrían qué decir ni cómo empezar. Muchos nos sentimos confusos, desorientados y temerosos. Qué contenidos entregarles, desde qué edad, de qué manera, qué hacer si pregunta, qué hacer si no pregunta. Estos son algunas de las cuestiones que rebotan todo el tiempo en nuestras cabezas, mientras el tiempo pasa, vamos perdiendo magníficas oportunidades para dialogar y ellos reciben lo que necesitan por otros canales.

5.- Estamos convencidos que hay que hablar de la sexualidad con los hijos. ¿Cómo hacerlo? Muchos de nosotros pertenecemos a la generación que, si bien recibimos alguna información, la mayoría no hablábamos de esto con nuestros padres. Por tanto rara vez nos encontramos con alguien que tenga un camino hecho al respecto.

6.- Para colmo ya sabemos que el tema se hace cada vez más complejo ¿Quién es el que puede enseñar sobre la sexualidad sin reducirlo a sus elementos meramente biológicos? ¿Cómo abordarlo íntegramente junto con los aspectos sociales, los antropológicos y los espirituales?

7.- Para colmo 2: ¿cómo hacer presente las cuestiones morales sin que las culpas y los miedos lo invadan todo y nos impidan reconocer los tesoros de la sexualidad?

8.- Para colmo 3: ¿quiénes son los modelos y los maestros para enseñar adecuadamente lo aspectos que tienen que ver con la sexualidad?

9.- Para colmo 4: ¿cómo no transferir nuestros propios miedos y ansiedades que nos suscita el tema? ¿Cómo hacer como adultos para que nosotros mismos podamos trabajar a fondo el tema de la sexualidad y seguir aprendiendo? ¿cómo evitar que nuestros propios marcos ideológicos y morales se reduzcan a prevenir el mal uso de la sexualidad en lugar que promuevan sus tesoros de acuerdo a la madurez que los adolescentes van adquiriendo?.

Muchas preguntas que reclaman una respuesta. Tenemos que comenzar a hablar sobre el tema. Pero como dice el dicho "sobre llovido, diluviado". Existen algunos factores que nos hacen más difícil aún abordar con inteligencia los desafíos que presenta la educación sexual en nuestros hijos.

2.- La sexualidad de lo adolescentes hoy en confrontación con nuestra adolescencia

Nos parece oportuno señalar algunas características del marco en el que los adolescentes de hoy viven su sexualidad y el marco en el que vivíamos la nuestra. Nuestro intento no es valorizar o calificar a una en desmedro de la otra sino describir a ambas en sus grandes vectores.

1.- Hoy se busca experimentar la sexualidad como sea, muchas veces se habla de ella más naturalmente pero de manera fragmentada, como si fuera parte de. Existe la necesidad de conocer e indagar. Confronta con nuestra adolescencia en la que no se hablaba del tema. Muchas veces la sexualidad se construía desde los juegos sexuales. La curiosidad sexual se satisfacía dónde y cómo

se podía, con errores y muchas veces acrecentando mitos y tabúes. Se vivía muchas veces en secreto y soledad.
2.- Hoy está presente la cultura de la precocidad, del "ya" y "cuanto antes". Se ha masificado la "transa" a edad cada vez más tempranas. Esto se confronta con uno de los paradigmas de nuestra adolescencia: todos los esfuerzos eran pocos para llegar virgen al matrimonio.
3.- Actualmente está presente la cultura del "dejar que las cosas sucedan" y luego preguntarse qué hacer o qué pensar (con todos los riesgos que esto trae aparejado). Esto en confrontación con nuestra adolescencia en la que la sexualidad formaba parte de aquel prepararse indefinidamente para el matrimonio. Las grandes preguntas eran "hasta dónde se podía llegar" y bajo la sombra de aquel principio moral que sentenciaba: "en material de sexualidad no hay parvedad de materia".
4.- Hoy está presente en la mayoría de las capas juveniles la cultura de la distracción (descuido) y no prevención. Se escucha en todos los rincones "a mi no me va a pasar". Esto en confrontación con la cultura de la represión o negación de nuestra misma adolescencia.
5.- En los últimos años es fácil constatar los avances respecto a un abordaje mucho más natural del tema pero a la vez aparece condimentado con una significativa fragilidad de la escuela y familia como ámbitos de educación en la sexualidad. No suelen ser para los adolescentes de hoy espacios en los cuales los jóvenes se sientan contenidos. En nuestra adolescencia no era natural hablar del tema pero muy probablemente la escuela y la familia eran espacios de contención mejores que las actuales.
6.- En la actualidad la sexualidad se la vive escindida de los principios éticos, el proyecto de vida y el cuidado de sí y del otro. Los adolescentes de hoy con frecuencia viven la sexualidad con fuertes condimentos individualistas desconectados de lo que le pueda pasar al otro. En nuestra adolescencia el abordaje de la sexualidad en general se vivía desde el miedo, con muchos prejuicios y culpas.
7.- Actualmente la vida aparece muy fragmentada entre la educación, el trabajo y el tiempo libre. Esto hace que muchas veces la sexualidad también sea un fragmento o una parte de nuestra vida. En nuestra adolescencia había más vasos comunicantes y la sexualidad lo abarcaba todo por sus aspectos misteriosos y escondidos.
8.- Los adolescentes de hoy tiene una maduración precoz respecto del ejercicio de la genitalidad pero la vida conyugal se posterga (por necesidad de mayor capacitación y mayores dificultades en adquirir un empleo estable y casa propia). Hoy son más frecuentes las familias ensambladas, monoparentales, padres separados, mujer trabajadora en donde hay pocos tiempos y espacios formales de comunicación, la mayoría de los encuentros son ocasionales, además de tener que competir con la TV y computadora. En nuestra adolescencia la familia era más estable y había ciertos códigos acordados (el almuerzo los domingos) pero esto no aseguraba una comunicación profunda.

Ustedes mismos podrán agregar nuevos aspectos para enriquecer y ajustar esta comparación. Puede ser un modo muy interesante de entrar en conversación.

Pero al menos este análisis nos permite afirmar que el modo de vivir la sexualidad hoy ni el modo de vivirla veinte años atrás, han permitido apropiarse de este tesoro tan maravilloso de la vida humana.

Veamos cómo es efectivamente posible encontrarlo y cómo podemos prepararnos para disfrutarlo en todas sus riquezas.

CAPÍTULO XIV: EL Maravilloso Tesoro de la sexualidad (FICHA 15)

En el capítulo anterior vimos que muchas veces este tesoro tan preciado permanece escondido, está devaluado o malgastado. Vamos a ver ahora las características de este tesoro fascinante y el modo de disfrutarlo como se merece, en el tiempo que corresponde.

La sexualidad es trascendente para nuestra vida porque: 1.- es una de las dimensiones de la vida humana que atraviesa a todas las demás 2.- según el uso que hagamos de ella en la adolescencia puede condicionar para siempre el modo en que nos vincularemos con los demás, con el placer y con la fecundidad 3.- podemos registrar y evaluar nuestro desenvolvimiento, nuestra maduración y plasmación, a través del ejercicio de nuestra sexualidad.

1.- La sexualidad: canal para recibir y dar todos los tesoros

Veamos la naturaleza de la sexualidad **desde la clave de lo recibido y lo promovido:** en los primeros años de vida, la sexualidad se va formando en razón de dos aspectos fundamentales: 1.- por el modo de con-tacto que nos nutrió desde el seno materno, por lo que recibimos de padres, educadores y pares 2.- lo que ellos nos animaron a desplegar desde nosotros mismos.

En la sexualidad no se juega sólo lo recibido, el registro de miradas, abrazos y caricias a modo de expresiones de afecto, sino también todos aquellos gestos que nos animaron a desplegar nuestras capacidades y nos permitieron llegar a ser fecundos. Un doble movimiento a la vez de contención y promoción que se hace con el correr de los años, cada vez más intenso, más extenso y más profundo.

2.- La sexualidad desde la clave del con-tacto y el desprendimiento

Tomemos **también las tres claves de la autoescucha** que muy bien pueden aplicarse a la naturaleza de la sexualidad: **el adecuado contacto, el adecuado desprendimiento, para un nuevo contacto.**

2.1.- Un tesoro que crece

Desde que nacemos hasta que morimos vamos haciendo un camino en el cual juega un papel decisivo la sexualidad. Este camino parte de **la total unidad con nuestra madre** (total contacto), se desarrolla en **la paulatina diferenciación** (desprendimiento gradual) hasta llegar a **distintos grados de autonomía** que nos **hacen capaces de crear vida nueva (**nuevo contacto).

Veamos con un poco de detenimiento cada una de estas etapas.

2.1.1.- La total unidad se da desde el seno materno, la lactancia, etc. hasta la crisis de los ocho meses de vida, que es la primera experiencia que tiene el bebé de diferenciación. A partir de este momento la mamá no todo lo que existe en el mundo, existen también otros seres.

2.1..2.- La paulatina diferenciación: a lo largo de la niñez y sobre todo en la adolescencia tenemos nuevos registros en donde experimentamos los propios sentimientos y deseos (nivel 4° y 5°). Su registro y la reflexión sobre ellos nos da la posibilidad de adquirir y experimentar la propia identidad que se va configurando paso a paso (nivel 6°). Nos vamos desprendiendo hasta…….

2.1.3.- …….hasta llegar a la autonomía. La autonomía del ser humano se da en la medida en que desarrollamos nuestra capacidad de amar y trabajar. No sólo recibimos, también damos; no sólo nos nutrimos, también alimentamos a otros; no sólo nos formamos, también nos convertimos en transformadores de la realidad. Esto se manifiesta socialmente cuando logramos el propio sustento gracias a nuestro trabajo y vamos aprendiendo a vincularnos sexualmente con otra persona con quien, paso a paso, crecemos en intimidad. Esta intimidad nos lleva a experimentar una nueva unidad, no ya simbiótica e inicial como el que tuvimos con nuestra madre, sino madura, diferenciada y expansiva.

2.1.4.- **que crea vida nueva**: esta intimidad cultivada en lo cotidiano con otra persona reclama por su misma naturaleza desbordarse en hijos, una obra compartida, una tarea de servicio, en

definitiva, la plasmación de la fecundidad humana, vivida en sus cientos de matices posibles según la vocación de cada uno.

Utilizando todavía las mismas claves **hay un modo a través del cual es posible vivir la sexualidad de manera adecuada a través del contacto adecuado y el desprendimiento adecuado**.. El proceso de una adecuada formación en la sexualidad se va dando por:

1.- nutrir-contener: Un con-tacto que es nutritivo, que cobija, que abraza pero que no genera simbiosis y se cuida de "re-tener",

2.- "ir soltando", paso a paso, con ensayo y error hasta llegar a la entrega que no será arrancar ni abandonar, sino un "entregar acompañando".

Por muy diversas razones este proceso de crecimiento o maduración puede demorarse, interrumpirse o dañarse, a veces gravemente.

2.2.- En medio de dos abismos

Es tan precioso este tesoro y tan delicado su uso que con facilidad puede ser arrastrado a dos abismos igualmente peligrosos. Desde mi experiencia he constatado una y otra vez las heridas en la sexualidad son siempre las más escondidas. Por ello es que con frecuencia necesitamos ir hasta estos abismos para recuperar este tesoro que creíamos perdido para siempre, sanarnos y reemprender el viaje hacia la autonomía y la fecundidad.

El tesoro de la sexualidad está en medio del abismo del deseo de poseer, de retener, de acaparar (que es como querer tener lo que no se puede tener o ya no corresponde tener) y el abismo de un inadecuado desprendimiento que puede provocar en otros la experiencia del abandono.

Veamos un poco más en detalle.

2.2.1.- Con-tactos posesivos y asfixiantes.

El con-tacto inadecuado termina generando diversos tipos de abusos. Este con-tacto inadecuado daña con distinta intensidad y profundidad nuestra identidad y el sano ejercicio de nuestra sexualidad. La sexualidad es un tesoro muy frágil que puede dañarse gravemente si se lo manipula, si se lo transforma en objeto, si no hay un cuidado amoroso.

Sintetizo los abusos en tres grandes grupos:

2.2.1..1.- **el abuso físico:** los distintos tipos de abuso que van del manoseo hasta la violación en las que se quiere hacer uso del cuerpo-ser del otro para satisfacer las propias insatisfacciones. Esto puede provocar en el futuro a) el no-contacto por rechazo, miedos, temores y culpas b) contactos fugaces sin antes y sin después por rechazo al compromiso.

2.2.1.2.- **el abuso ideológico**: yo distingo tres tipos de abuso ideológico a) la sexualidad que está atravesada por los miedos y por las culpas como consecuencia de determinados marcos ideológicos b) muchos adolescentes, por la presión del grupo, se sienten obligados a tener relaciones sexuales. Estas se realizan con ritos de iniciación que desconocen lo subjetivo y personal c) sentencias sobre la bondad o maldad de una persona en razón de su inclinación sexual.

2.2.1..3.- **el abuso psicológico:** la dependencia que generan las relaciones simbióticas que implican un inadecuado contacto. Es el caso de los padres posesivos. Esta actitud de posesión en la vida adulta se convierte a veces en celos enfermizos. También es un abuso hablar de aspectos privados de los hijos ante otros.

2.2.2.-El otro abismo: un inadecuado desprendimiento.

Hay vínculos que están atravesados por la **no-palabra**. Esto hace imposible acompañar el proceso que van viviendo nuestros hijos adolescentes. Todas las experiencias referidas a la sexualidad **permanecerán en secreto**, provocando el autoabastecimiento en información y las distintas experiencias que se van viviendo se elaborarán como se puede.

Esta no-palabra, que muchas veces es muestra de nuestra incapacidad de salir al encuentro, puede llegar hasta el abandono. Nuestra indiferencia acerca de lo que a nuestros hijos les pase suele ser lo contrario de lo que declamamos pero este es el efecto que provocamos cuando estamos paralizados y no nos animamos a hablar del tema. En definitiva nos desentendemos de su vida y le transmitimos que viva la sexualidad como quiera y como pueda.

Para realizar el adecuado desprendimiento tenemos que transitar nuestros miedos. Por lo que nos pasó a nosotros mismos, por lo que les puede pasar a ellos, por las heridas que se pueden llegar a experimentar en el despliegue de su vida y su sexualidad.

Se hace necesario emprender el camino que nos permita cortar "nuestro cordón". Esto es tanto más fácil si se va realizando desde los dos. Este desprendimiento nos abre a una experiencia nueva. Podremos sentir aquello de "tus hijos no son tus hijos" (aunque jamás dejen de serlo).

El desprendimiento adecuado se manifiesta en la sexualidad pero abarca todas las dimensiones de la existencia. Es difícil disfrutar el despliegue y desprendimiento de nuestros hijos porque seguimos viviendo permanentemente el dolor de nuestras diferentes decisiones para llegar a ser lo que estamos llamados a ser. Que nuestros hijos tengan que pasar por esto nos cuesta, nos duele, querríamos evitárselos. Solamente nos vamos animando a "dejarlos" si tenemos la experiencia de lo bueno que es. Si bien desprenderse es doloroso y difícil, nos deja llenos de gozo y nos ayuda a tener la valentía de seguir adelante.

3.- ¿Cómo educar en la sexualidad[43]?

Ayer nuestras dificultades estaban marcadas por el silencio, el tabú, los miedos y las culpas. Hay atraviesa una crisis muy diferente: la "transa" circunstancial y sin compromiso, las dificultades y el notable esfuerzo que le representa hoy a los jóvenes entablar relaciones heterosexuales, el dinero asociado al sexo como un modo de juego, la relaciones precoces y descuidadas, las desvinculación de la sexualidad con el proyecto de vida, etc.

Una de las grandes preguntas que tenemos los padres es cómo podemos educar en la sexualidad. Ofrecemos algunos criterios muy generales

1.- No estar tan preocupados por lo informativo (nivel 1) sino bien ocupados en vivirla lo más plenamente posible en le pareja (nivel 3). Ya hemos dicho en otros lugares que los adolescentes poseen un detector de mentiras y de incoherencias casi infalible. Registran las distancias entre nuestro discurso y lo que efectivamente vivimos.

2.- No olvidemos que los padres bajamos a los hijos el modo en que vivimos tres vínculos diferentes: la paternidad, la maternidad y la esponsalidad. Este último se manifiesta en los mil y un gestos cotidianos de afecto y ternura (o lo contrario) y el modo en que los esposos preservan su intimidad (o lo contrario).

3.- La sexualidad es un aspecto tan íntimo de la propia persona que tiene que ser preservado con el pudor y la intimidad que le son propios, tanto en los padres como en los hijos.

4.- Cada tanto será bueno evaluar cómo estamos viviendo los "ingredientes" de la sexualidad (fijarse en el punto quinto de este Capítulo), cómo nos vinculamos con nuestras parejas y qué mensajes damos a los hijos con nuestra gestos de cercanía o distancia.

5.- La maduración de la sexualidad se va dando paso a paso y eso hay que celebrarlo (ver apartado sobre los ritos).

6.- Si ha habido una "metida de pata", que nuestro hogar no sea el último lugar sino el primero al que quieran volver y puedan encontrar allí un espacio para desahogarse, hablar y curar sus heridas. Todos hemos tenidos nuestras equivocaciones en este u otros ámbitos de la vida y sabemos muy bien que el problema más grave no es errar sino es no poder contar con quien nos consuele y con quien nos ayude a extraer aprendizajes de estas experiencias.

4.- **Algunos indicadores de una sexualidad sana y plena**

[43] Sugerimos la lectura del libro: "Didáctica de la educación sexual" MARTÍN-MADRID ed. San Benito (2005). En él aparecen criterios muy claros y concretos para la educación de la sexualidad de los hijos a través del tiempo.

Lo que sigue a continuación son algunos de los **indicadores** que nos hacen posible no solamente de hablar de **una sexualidad sana sino también plena**, desplegada, fecunda, plasmada.

Veamos cuáles son:

1.- aptitud física y psíquica para disfrutar del acto sexual

2.- Ausencia de temores, vergüenza y culpabilidad, creencias infundadas y otros factores que inhiben o perturban las relaciones sexuales

3.- ausencia de trastornos orgánicos, enfermedades, deficiencias que entorpezcan la actividad sexual y reproductiva

4.- el ejercicio de la sexualidad es sano y pleno cuando está animada por una ética personal y social: asumimos criterios y actos que nos cuidan a nosotros mismos y criterios y comportamientos que cuidan al otro. No hacemos uso sano y pleno de la sexualidad cuando sólo rigen los impulsos y desaparece del horizonte el interés por el otro o el cuidado personal. Tampoco es sano cuando nos vemos obligados a hacer cosas que nos perturban o nos sean impuestas acciones que no queremos realizar. Si aparece alguno de estos aspectos: descuido de sí y del otro, perturbaciones y presiones, entre otras muchas posibles, ojalá nuestros hijos cuenten con alguien con quien hablar acerca de ello.

5.- El ejercicio de la sexualidad sana y plena no es lineal. Está en permanente proceso de crecimiento y transformación según las distintas etapas de la vida, vicisitudes que la acompañan, etc.

6.- La sexualidad bien vivida con la persona amada nos salva de distintos modos de ensimismamiento (masturbación o fantasías masturbatorias, violencia interna, tristeza, perversiones), por ello es que el ejercicio de la sexualidad plena reclama tiempo, dedicación, cuidado y cultivo, seguir aprendiendo siempre, dejarse sorprender.

8.- Según mi parecer el ejercicio de la sexualidad sana y plena reclama la exclusividad. Para lograr niveles auténticos y profundos de in-timidad (revelar y desnudar palmo a palmo las propias emociones, necesidades, deseos) es necesario la dedicación exclusiva y el "full-life". Porque no parece maduro vivir en razón de ocasionales fuegos artificiales sino que la vida nos desafía a descubrir lo deslumbrante en las luces y sombras de lo cotidiano.

5.- Los "ingredientes" del acto sexual

Ya en otro lugar mencionamos cuáles creemos que son los "ingredientes" que debieran estar presentes en cada acto sexual([44])

5.1.- Atracción sexual. Es el primer ingrediente y es indispensable. Aún cuando existe una atracción natural del varón a la mujer y a la inversa, no todas las personas del otro sexo nos atraen como para vincularnos genitalmente. Es la famosa "química". Es un ingrediente maravilloso y base de los restantes.

5.2.- Juego y diversión. Este segundo ingrediente ya pone la vinculación en escala humana. Nuestra sexualidad no sólo es pulsión (¡¡aunque nada que sea genital es sin ella!!) sino también por su misma naturaleza reclama la intervención del juego y la diversión. Para ello se hace necesario un espacio y tiempo de libertad.

5.3.- **Ternura**: Es otro ingrediente que marca la diferencia y la calidad en nuestra vinculación. Cuando hay ternura, bastante menos frecuente de lo que se cree, podemos vivir con plenitud dos dimensiones muy profundas de la vida humana: a.- podemos lograr la integración de nuestros sentidos con la unificación, sanación y plasmación que esto genera b.- podemos lograr, siendo plenamente uno mismo, íntegramente uno, poner el centro en el otro. Entonces efectivamente es ternura para el otro, según las necesidades, los desos, los tiempos del otro. Buscamos su plenitud y encontramos la nuestra en ella.

5.4.- **Éxtasis**: generador de más vida. Uno en el otro y el otro en uno, por lo tanto, un nosotros. El centro, como consecuencia, más allá de los dos, estando en los dos. El concepto de "perijóresis" puede ayudar a entender esta experiencia desbordante de vida. Todo uno (instinto,

[44] "El amor en el Pareja" Inés Gramajo y Juan Pablo Berra. Ed. San Benito (2004 2ª reimprsión). Allí en forma novelada dedicamos dos capítulos al tema de la sexualidad en la adolescencia. Dos novios le preguntan a Jesús acerca de las relaciones sexuales.

fantasía, sudor) en el otro, con el otro, por el otro y para el otro y el otro, todo uno, en mí, conmigo, por mí y para mí. Es la fecundidad que nos hace abrir a la posibilidad de una vida nueva.

Lo "orgásmico" es una especie de derrumbamiento de todas las paredes del yo que hace posible que lo más profundo que habita en nuestro interior desborde y extienda en otro yo.

La plenitud del ejercicio de la sexualidad virtualmente no tiene límite. Siempre podremos vivir con mayor intensidad, profundidad e intimidad cada uno de estos ingredientes.

6.- Pedagogía de la sexualidad

Teniendo en cuenta todos los elementos precedentes podemos animarnos a mencionar cuáles son los pasos en una pedagogía de la sexualidad.

6.1.- negación: ciertamente no es el primer paso porque negar la importancia de esta dimensión produce diversas dificultades. Pero será bueno comenzar haciéndonos concientes de ella para desecharla como una alternativa para uno mismo y para con los hijos. No-hablar de la sexualidad y dejar que las cosas sucedan no es una opción inteligente.

6.2.- prevención negativa: es la que, por lo general, impera en gran parte de los padres de adolescentes y tiene dos grandes manifestaciones

a.- una prevención basada en el miedo y la culpa apuntando fundamentalmente a las consecuencias negativas y los peligros que trae aparejado el mal uso de la sexualidad

b.- una prevención "displicente" en la que los padres dejan librado al parecer del adolescente. El uso de su sexualidad queda desligado de su propia responsabilidad y se da vía libre a cualquier experiencia.

Ninguno de estos dos modos es tomarse en serio el desafío de la sexualidad. Es conformarse con migajas.

6.3.- prevención positiva: Es comenzar a ver la sexualidad en positivo y atravesar el horizonte de la sexualidad como amenaza permanente. Aparecen los aspectos positivos como el necesario cuidado de uno mismo y del otro, la necesidad de capacitarse para experimentar una sexualidad humana en el que esté presente el juego y la ternura, vivir el gozo de la intimidad, la dicha inigualable del éxtasis, etc.

6.4.- promoción y plasmación: En este caso es asumir claramente la sexualidad como una de las dimensiones humanas en la que podemos formarnos durante toda la vida. Es necesario vivirla lo mejor posible, promover todos sus ingredientes y plasmar toda nuestra capacidad de fecundidad a través de ella. Vivir y prepararse para promover y plasmar los contenidos de la sexualidad ordena desde el fondo los otros elementos que tienen que estar presente en la formación de la sexualidad como es el cuidado de sí y del otro , etc.

Lamentablemente cuando abordamos el tema de la sexualidad lo hacemos pensando en la "prevención" que es como decirse todo el tiempo "como hacer para que no". En cambio hablar de la promoción y plasmación de la sexualidad nos señala su verdadero horizonte y su desafío principal. Quien promueve adecuadamente el ejercicio de la sexualidad ya está previniendo el mal uso. La prevención en este caso es una consecuencia. Existe algo previo que le da sentido sustento.

7.- El proceso de prevención y plasmación

1.- Cuando se es conciente de las maravillas de la sexualidad, de lo inigualable de este tesoro, de todas las dimensiones que allí confluyen y en qué medida estamos llamado a llevarlas a su plenitud, se impone una formación en la sexualidad que arranque desde muy pequeños. Paso a paso se puede ir disfrutando y celebrando los aspectos de la sexualidad que van apareciendo. Es más fácil cuando se piensa a la sexualidad desde su horizonte al que vamos nombrando y describiendo con alegría desde antes y durante la pubertad. Podremos así vincular la sexualidad con lo que más profundamente deseamos, con las pulsiones y sentimientos, con nuestras necesidades, con el respeto y cuidado del otro y con el propio proyecto de vida. Este es el tesoro que se nos ofrece.

2.- A menudo no hemos sido formados conectando todos estos aspectos. Nosotros como padres no hemos recibido formación para ello ni muchas veces hemos recorrido personalmente esa

experiencia. Si renuncian a este horizonte, los padres suele educar a sus hijos en razón de dos principios básicos: 1) transmiten a los hijos la necesidad de que registren si lo que van a hacer va a ser bueno para uno mismo y va a ser bueno para el otro 2) Seguramente insistan también a sus hijos en el criterio de que hagan uso de la libertad y que sus acciones sean fruto de una decisión y no de un "accidente", producto del puro impulso.

3.- Pero muchos padres ni siquiera hablan del tema con sus hijos. Como consecuencia nos encontramos con adolescentes que carecen de los criterios más elementales para el cuidado de sí y el cuidado del otro. El cóctel de frases tan frecuentes en padres e hijos tales como: "es muy pronto para que hablemos de esto", "él ya sabrá lo que tiene que hacer" y "a mi no me va a pasar nada" suelen ser la combinación perfecta para una catástrofe.

Será un buen comienzo para iniciar esta tarea urgente de prevención y plasmación saber qué actitudes como padres estamos tomando y hacernos cargo de nuestra parte de responsabilidad. ¿Cuánto camino tendremos que recorrer como familia y sociedad para que los jóvenes y nosotros mismos podamos vivir como se merece el tesoro de la sexualidad?

8.- Una cosa más: el tesoro de la sexualidad en la vejez y el dolor

Pocas cosas son más bellas que el cuerpo desnudo del ser amado para el encuentro del amor de ambos. Está muy bien hablar de ello y ojalá pudiéramos crecer siempre más en conciencia, en registro y en entrega.

Pero hay otra belleza, muy diferente, y a la vez tan complementaria de la anterior. Y es la particular belleza de la desnudez herida. Posiblemente nunca amé tanto el cuerpo de Inés como cuando estaba operada de cesárea por el nacimiento de Candelaria. La vulnerabilidad del cuerpo presenta una belleza única porque es apertura del alma.

El cuerpo herido o enfermo nos abre al deseo de un abrazo nuevo que es el éxtasis más allá del deseo: es apertura pura del propio ser, apertura pura del ser del otro, sin filtros. Misteriosamente, el cuerpo se hace transparente.

La sexualidad es la fuente de un tesoro que no se acaba nunca. Tampoco en la vejez. Recuerdo lleno de agradecimiento a uno de mis abuelos, quien ante la insistente pregunta de uno de mis hermanos acerca de sí tenía con mi abuela relaciones sexuales (ambos por entonces con 84 y 82 años), sonrojado, con los ojos luminosos y sonrientes dijo: "me alcanza y sobra con acariciarle las pechos".

También los abuelos tienen mucho que decirnos acerca de la sexualidad. Acerca de lo genuino que queda, acerca del ser que está.

De todo esto también hay que hablar con los adolescentes.

CAPÍTULO XV: Cómo fijar límites a los adolescentes (FICHA 16)

1.- Sin tomar en cuenta esta advertencia no siga leyendo

Muchos padres están ansiosos por saber cómo poner los límites cual "receta médica". Esta receta tiene que provocar, por sí misma, al menos tres efectos inmediatos:

1.- que al poner límites nos sintamos bien y lo hagamos siempre contentos y serenos

2.- que sepamos siempre qué límites hay que poner

3.- que nuestros hijos adopten nuestros límites con alegría, agradecimiento y con la certeza de que buscamos su bien.

Lo cierto es que cuando ponemos límites, raramente nos sentimos bien, a menudo no tenemos el 100% de certeza si lo que estamos haciendo es acertado, y no existe en todo el mundo un hijo que acepte complacido los límites impuestos por sus padres.

Muchos padres quieren cosechar donde no han sembrado. Poner límites a los 15 años es definitivamente tarde para muchos asuntos. Muchos padres ponen límites donde sólo hay preferencias y gustos confundiendo lo relativo a lo esencial; otras veces, muchos de nosotros, ponemos límites inspirados en el miedo y terminamos siendo autoritarios, perdiendo la razón, si acaso la teníamos. Debiéramos reconocer que la trasgresión de estos límites irracionales bien puede ser saludable.

Muchos se obsesionan por los límites cuando lo que importa es qué alternativas ofrecemos para canalizar tanta energía. Y otro problema: cuando los límites se transgreden ¿qué queda por hacer?

2.- Para encauzar el desarrollo, los límites

La necesidad que tiene el púber de afirmarse como persona lo lleva a oponerse a los modelos parentales. Al principio los padres tratar de encontrarle la lógica a tantas posturas que parecen disparatados y que, en principio, no resistirían una argumentación medianamente seria. Sin embargo los padres se confunden porque lo que el adolescente quiere demostrar, con razón o sin ella, es que ha crecido y puede tener sus ideas propias.

Teniendo en cuenta los niveles de comunicación los adolescentes tienen que forjarse sus propias opiniones (nivel 2), quieren tener sus propias experiencias de vida (nivel 3), poseen sus propios sentimientos y emociones (nivel 4), reclaman plasmar y satisfacer sus propias necesidades y deseos (nivel 5), quieren ser en todo y a través de todo ellos mismos remarcando la sinceridad, espontaneidad y honestidad (nivel 6) y quieren adoptar su propia experiencia de fe y construcción de valores (nivel 7).

Es muy importante que nos animemos a transitar juntos este apasionante camino de colaborar con el desarrollo de una persona que hemos amado desde que fue engendrado y que ahora tiene que descubrir su propia identidad.

Este descubrimiento no es instantáneo y se realiza en medio de innumerables vicisitudes. Queremos que nuestros hijos lleguen a ser ellos mismos y no un clon nuestro.

Poner límites es necesario para el desarrollo humano. En un elemento estructurante de la personalidad y de la propia identidad. La identidad justamente se va especificando cuando puedo delimitar "soy todo esto y no soy todo esto otro". Lo mismo sucede con el tesoro de la intimidad y el tesoro de la sexualidad

Los límites también nos ayudan a encauzar la agresividad y la sexualidad que son las dos pulsiones más intensas y más profundas que tiene el ser humano. Estas fuerzas, potencialmente arrasadores, necesitan ser encauzadas. Si de la sexualidad sólo nos quedamos con el ingrediente de la pulsión sin control nos degrada como personas y degrada a otros; si el estudio lo abordamos sin esfuerzo y sin inteligencia nos convertimos en repetidores abúlicos; si la diversión carece de límites, los muy diversos modos para salir de nosotros mismos hace que nos diluyamos y nos quedemos vacíos; los sueños y los ideales sin planificación se convierten en meras ilusiones y fantasías.

Todas estas energías y capacidades pueden ser educadas (educere), es decir, extraídas desde nuestras profundidades, de tal forma que no sólo no hagan daño a nadie sino que desplieguen todas nuestras capacidades.

La puesta de límites también colabora con nuestro desarrollo ya que ejercita la capacidad de tolerancia a la frustración y va generando el registro que es muy diferente desear algo y poder satisfacerlo.

3.- Antes de fijar límites, empecemos por nosotros

Una de las principales demandas en los talleres que realizamos con los padres es que muchos de ellos quieren que les digamos cómo y cuándo es necesario poner límites a sus hijos adolescentes. En realidad, en el transfondo de la pregunta late el deseo de saber cómo ser buen padre. No se satisface este deseo nombrando, por ejemplo, "los diez principios básicos para ser el padre que su hijo se merece" porque ser padre no es como una foto cuyos rasgos quedan fijados para siempre. Ser padres es un aprendizaje dinámico que se va modificando en razón de la edad de nuestros hijos en conjunción con tantas fuerzas cambiantes que intervienen en la realidad.

Nuestra ansiedad nos hace perder el foco. Nos centramos en el "hasta dónde" dejando de lado el "quien/quienes" y "el cómo", Gracias a los límites, nuestro hijo adolescente tiene que lograr su mayor desarrollo y nosotros como padres tenemos que alcanzar el mejor aprendizaje que cualifique nuestra tarea.

Hay algo fácilmente constatable: nuestros hijos adolescentes van aprendiendo a tomar decisiones y a ser creativos. En gran medida esto depende si se sienten animados y valorados por nosotros y si experimentan que los acompañamos.

En cambio, cuando se sienten heridos o están invadidos por emociones que no los dejan pensar y actuar bien, puede tomar caminos peligrosos.

Cuando esto sucede, nuestra reacción más común es enojarnos con ellos: nos vemos en la obligación de decirle veinte veces qué es lo que tiene que hacer o los dejamos solos suponiendo que podrán resolver lo que los preocupa y angustia. Otras veces los dejamos librados a su suerte justificándonos en que cada uno tiene que vivir sus propias experiencias. Estos argumentos enmascaran nuestra displicencia y también nuestra ignorancia, porque muchas veces no sabemos qué es lo mejor para ellos.

Ninguna de estas reacciones mejora la calidad de nuestro vínculo y ciertamente tampoco contribuye a encontrar las soluciones adecuadas para el mejor desarrollo de nuestros hijos. Antes de poner límites es necesario prepararse y hacernos concientes de algunos aspectos que son vitales para el desarrollo de nuestros hijos y para adquirir el mejor aprendizaje en nuestra tarea de ser padres.

Prepararnos adecuadamente requiere:

A) registrar quién es usted, quién es su hijo y el vínculo que entre ustedes existe. Esto que parece tan obvio puede desdibujarse cuando la tensión crece y el conflicto se agudiza.

B) Es importante tener claro cuáles son las razones por las cuales se hace necesario poner un límite. Dedicar un tiempo a esto nos hace dar cuenta que muchas de nuestras motivaciones provienen de nuestros miedos e inseguridades más que de nuestra inteligencia.

C) Si ponemos límites ya sabemos que no van a recibirse con agrado. Tenemos que estar preparados para reaccionar racionalmente a la respuesta de nuestros hijos.

D) En este momento previo es importante prepararse para mantener la calma, cueste lo que cueste. Si dejamos brotar por impulso nuestras emociones estaremos perdiendo buena parte de las razones que nos asisten y corremos el riesgo de caer en la doble tentación del autoritarismo o "dejarlos hacer" porque ya no los soportamos más.

E) Antes de poner límites es importante pedir ayuda a otro padre si no estamos seguros de que en el momento de poner límites no nos dejaremos llevar por nuestros impulsos.

Es bueno prepararse como si fuéramos a dar un examen. ¡En realidad lo es!. No justamente para ser aprobados por ellos –seguramente que no lo seremos- sino para constatar si logramos transformar un momento difícil en aprendizaje para uno mismo y para nuestro hijo adolescente.

4.- Algunas pistas a la hora de poner límites

Hay mucho que aprender respecto de los modos que utilizamos para poner límites a los adolescentes. Los puntos que siguen son apenas algunos criterios y sugerencias para hacerlo de la mejor manera posible. Recuerde no olvidar cómo puede prepararse y qué puntos debiera tener en cuenta tal como lo mencionamos en el punto anterior. Llegado el momento de poner límites seguimos las sugerencias que nos señala P. Wipfler con algunos comentarios y agregamos algunos criterios como fruto de nuestra experiencia.

4.1.- Planeemos una hora para hablar del problema y digámosle sobre qué queremos hablar con él.

La fijación de límites debe ser planeada en vez de tratar de implantarla por medio de la discusión. Acordemos una hora y preparémonos. Como ya mencionamos en el capítulo que tratamos la escucha de los adolescentes, los temas difíciles no tienen que ser abordados por impulso[45]. Pueden y deben ser planificados. Cuando por fin nos encontremos para dialogar, que sea en un ambiente que favorezca la intimidad tanto como la distensión.

4.2.- Cuando tengamos que solucionar conflictos recordémosle que lo amamos y que sabemos lo inteligente y capaz que es

"El fijar límites puede ser un acto genuino de cariño y darle a nuestro hijo la oportunidad de que se deshaga de los sentimientos que lo perturban. Para darnos la oportunidad de mostrar nuestro amor, debemos incluir en la conversación palabras de aprecio. Esto es algo que podemos practicar muy bien porque nosotros los padres tenemos tendencia a empezar a criticar sin darnos cuenta"[46]. Esta atinada sugerencia que apunta o resguardar lo más importante de nuestra vinculación y a dar un marco al límite que pondremos necesita una advertencia. Decirle lo que lo amamos no es un ardid para edulcorar la conversación, sino para hablar desde el amor y, desde allí, fijar los límites. La crítica y los ataques no tienen cabida en un proceso donde se tratan de fijar límites. Si atacamos y criticamos son señales de que necesitamos que alguien nos escuche para poner en orden nuestras propias emociones.

4.3.- Elijamos asuntos importantes.

Muchos padres realizan un gasto de energía incalculable poniendo límites en cuestiones que carecen de importancia y que provienen más bien de nuestros miedos, inseguridades o de nuestra necesidad de dejar bien en claro que "en esta casa mando yo". Asegurémonos de que fijamos límites para corregir **asuntos de vital importancia y no relacionados con cuestiones de gusto o preferencias** que de hecho varían por cuantas personas hay en el mundo. Un ejemplo de la vida cotidiana: tal vez debemos poner límites en el uso de la computadora Hay una sola y son varios los que quieren usarla. Es necesario acordar horarios que no interfieran con las otras actividades en las que nos encontramos como por ejemplo, compartir la mesa. Es probable que nuestro hijo se resista y mencione cuánto la necesita para sus tareas. De nuestra parte podremos insistirle que él tiene inteligencia más que suficiente para realizarlo en el horario que se acuerde. Quizá un día puede ser un poco de más o de menos pero la computadora tiene que estar disponible para otro miembro de la familia fuera de su horario

4.4.- Digámosle cómo nos sentimos y porqué

Todos sabemos que fijar límites desde el autoritarismo tiene patas cortas. "Mientras que la crítica y los ataques no deben ser parte de la fijación de límites, a veces algo de información sobre lo que sentimos sobre el asunto le puede ayudar a un joven a entender mejor sus razones. En vez de atacarle con sermones y retos..."Ya me hartaste...", "quién te crees que eres...", "en esta casa mando yo", nuestro hijo entenderá mejor porqué nos preocupamos si le contamos sus razones: "cuando no sé dónde estás me preocupo mucho". "Creo que las cosas serán más fáciles para los dos si tú me

[45] P. WIPFLER, op ci. 29
[46] ibidem

avisas dónde estás". "Como tu madre que soy, necesito saber dónde estás y cómo estás" [47]. Estamos llamados a fijar límites con autoridad, es decir, con racionalidad. Las cosas se reciben de manera muy diferente si lo hacemos a modo de mandato o si el límite brota de una experiencia de vida (nivel tercero de comunicación) o si hacemos saber nuestros sentimientos (nivel cuarto) o incluso si ponemos en juego nuestras necesidades. Un adolescente de 14 años le insistía a su padre que quería ir a ver una banda de rock pesado en un gran estadio. El padre se negaba sistemáticamente hasta que su hijo, quien venía haciendo prácticas de escucha con él, le ofreció si necesitaba ser escuchado porque para él su prohibición provenía más de sus miedos e inseguridades que de los peligrosos a los que supuestamente se vería expuesto. Como resultado del encuentro, el padre acompañó a su hijo a ver a su banda favorita y su hijo se dejó acompañar por él.

4.5.- Si empezamos a atacarlo, detengámonos

Muchas veces les pedimos a nuestros adolescentes autocontrol, lucidez mental y un ejercicio de la inteligencia del que frecuentemente nosotros mismos carecemos. "La mayoría de nosotros tuvimos padres que fijaban límites de una manera ruda y hasta abusiva. A esto se debe en parte que no seamos muy buenos para tratar asuntos difíciles sin enojarnos, sin criticar y sin atacar. Más tarde pidamos disculpas. Para nuestros hijos es muy significativo que reconozcamos los errores que cometemos cuando las emociones nos confunden"[48].

4.6.- Acordemos un momento futuro para evaluar con nuestro hijo cómo marchan las cosas y reconsideremos los límites que fijamos juntos

Tratemos de cumplir el límite de una manera rigurosa por un tiempo y luego juntos califiquemos sus efectos y volvamos a analizar la situación.

En relación con los límites "el punto de vista de nuestro hijo es esencial. Por lo tanto, acordemos desde el principio una fecha para reconsiderar el problema y evaluar juntos si lo estamos solucionando. Cuando esto suceda no olvidemos de apreciar sus esfuerzos aún si las cosas no han ido a la perfección. Pidámosle su opinión acerca de lo que marcha bien y sobre lo que necesita cambiarse para mejorar. Estemos preparados para escuchar tanto sus opiniones como sus sentimientos. Si su juicio no está funcionando bien, todavía tendrá alguna tensión emocional que resolver y esta puede ser la mejor oportunidad para hacerlo"[49].

4.8.- Cuando se trate de un problema que implique peligro inmediato para alguien, actuemos decisivamente para fijar un límite

Hay situaciones en las que las palabras no son suficientes y habrá que actuar con decisión y firmeza "porque existe la amenaza de que alguien sea herido físicamente. Por ejemplo, un joven ha tomado mucho alcohol y va a manejar. Este joven es alguien que está pidiendo la ayuda de un aliado. En estas ocasiones **lo mejor es actuar** para detener el comportamiento irracional **en vez de dar órdenes**. Cuando un adolescente se está sintiendo tan mal que pone en peligro su integridad y la de otros no está en condiciones de responder a límites que se fijan verbalmente y con posibilidad de aplicarlas". No es el momento para discutir ni para hacer entrar en razones. Eso será necesario después, cuando tenga la lucidez suficiente para analizar lo que estaba pasando. "Él estará lleno de emociones y la discusión no hará nada para ayudarle a entender. Si actuamos con efectividad (por ejemplo quitándole las llaves del auto si acostumbra a manejar tomado), fuertes sentimientos van a surgir. Tratemos de aguantarlos por el tiempo que duren. Nuestra determinación para asegurarse su bienestar y su atención para escucharle serán una fuerza positiva en una situación tan difícil"[50].

4.9.- No dejemos de hablar de lo que pasó:

Cuando haya pasado el efecto del alcohol y cuando haya transcurrido un tiempo razonable hay que salir al encuentro y dialogar, aprender, sacar conclusiones, formular nuevos acuerdos y reafirmar nuestro amor incondicional.

---

[47] op ci pág 31
[48] op ci pág 32
[49] ibidem
[50] op ci pág 33

4.10.- Vayamos ampliando el margen de los límites:

Ponemos límites para encauzar la energía de nuestro hijo adolescente y para que despliegue al máximo su creatividad y libertad. A veces creemos que los límites son para evaluar nuestra autoridad. Una vez más esto nos hace perder el foco. No los ponemos simplemente para cuidar de sus vidas y evitar que se equivoquen; los ponemos para aprender a aprender. Tanto ellos como nosotros.

Desde esta perspectiva, los límites se ponen para ampliarlos progresivamente. Según mi entender podemos tener en cuenta dos criterios que nos dan la pista para ello. En primer lugar, cuando nuestros hijos cumplen lo acordado. En el caso que no se respetan lo acuerdos tiene que aceptar las consecuencias. Pero también hay otro criterio más interno y es cuando vemos actuar a nuestros hijos con responsabilidad. En estos casos es bueno, sin que se nos pida, ampliar algunos límites para premiar los esfuerzos y como un modo de acrecentar la confianza y la autonomía.

4.11.- dejemos un margen de negociación y seamos muy claros con lo que no lo es.

Hemos insistido que la difícil tarea de poner límites nos obliga a ejercitar nuestra racionalidad, quizá, como pocas veces se nos reclame. Los límites pueden tener cierta flexibilidad y esto es lo que da margen para la negociación. Si vamos al encuentro con nuestro hijo teniendo absolutamente claro y hasta el mínimo detalle el límite que vamos a poner, posiblemente estemos manifestando cierta rigidez. Algún margen posible genera el intercambio y una mayor reacionalidad. También será un modo para medir nuestra flexibilidad y la de nuestro hijo adolescente. Pero a la vez tiene que quedar muy claro aquello que no forma parte de ninguna negociación. Si no hay claridad al respecto la flexibilidad y el mismo límite no se conviertan en algo difuso, confuso y diluido.

4.12.- Junto con otros padres aliados, acordar algunos límites

Uno de las grandes dificultades que enfrentamos como padres es que mientras tenemos algunos criterios para aplicar ciertos límites con nuestros hijos, otros padres asumen actitudes muy diferentes que a veces entran en contradicción con las nuestras. Podríamos aliarnos de tal manera con otros padres, como gran familia extendida o como red de padres aliados, que resulte natural asumir algunos criterios racionales que protejan la vida de nuestros hijos y promuevan su desarrollo. Estas es una de las grandes tareas pendientes y es lo que humildemente intentamos favorecer cuando creamos los equipos de padres en los colegios.

5.- Y si se transgreden los límites ¿qué hacer?

En un encuentro de padres escuchas de muchos colegios en los que estamos realizando nuestra propuesta de prevención de adicciones, asistieron algunos adolescentes. En el plenario uno de ellos dijo: "no tengan miedo de ponernos límites pero dennos margen de error". De esta manera nos dio dos grandes pistas para movernos en un terreno minado. En primer lugar no tener miedo: muchos padres no ponen límites porque tienen miedo a lo que su hijo pueda sentir, qué locura se le puede ocurrir, mejor no ponerse firmes para evitar conflictos. En segundo lugar "dar margen de error". Sin margen de error no hay posibilidad de aprendizaje. Para caminar y transitar nuevos caminos hay que tener el pie firme en un lugar y el otro en movimiento, a veces, tanteando, buscando nuevos puntos de apoyo.

Recuerdo una vez lo que me contó un amigo: su hija adolescente le dijo que se iba con unas amigas a la casa de una de ellas. Un par de horas después, por casualidad, se la encontró en un bar muy lejos del lugar donde dijo iba a estar. En el momento optó por no manifestar su bronca y su desconcierto. Pero al día siguiente le dijo que no saldría los fines de semana hasta tanto no le dijera qué cosas había en él como padre que la llevaron a tener la necesidad de mentirle.

En esta situación hubiera sido más fácil enojarse, una penitencia cualquiera, dejar que el gusano de la desilusión y la tristeza anide en el fondo y no hablar más del tema. De este otro modo sirvió para hablar y cada uno aprendió algo.

Muchas veces creemos que poner límites adecuadamente es la solución a todos los problemas. A Dios gracias la vida no suele ser tan cuadriculada, no puede ser tan planificada y, ciertamente, no es tan aburrida.

Si nos remitimos a nuestra propia experiencia de vida, muchas veces crecimos gracias a que se nos pusieron determinados límites y otras veces cuando nos animamos a transgredir algunos. En este caso no crecimos por la transgresión misma sino por la experiencia de vida que adquirimos.

La vida, nuestro amor, Dios mismo…..siempre son y serán más grandes. Los límites no es el final de la historia ni tampoco el transgredirlos (a no ser que provoquen la muerte….y por tanto volvemos a reivindicar una y otra vez la necesidad de poner límites). Porque la vida sigue. Y como la vida sigue nuestro amor se pone en juego cuando ponemos límites y cuando los esperamos en casa con los brazos abiertos si les toca a nuestros hijos volver heridos, tristes y maltrechos.

Lo que nos deja sin tesoro, sin identidad, sin piso y nos hace habitar con los chanchos es no tener la acogida desde donde volver a ser.

Los padres solemos sentirnos desilusionados, frustrados y fracasados cuando un hijo transgrede los límites. Cuando vuelven a nosotros lo mejor no es hacerles sentir su error con frases como "¡¡Viste que tenía razón!!". Esta es otra manera de perdernos la oportunidad de aprender juntos. Después de todo, los límites, si son los adecuados, son manifestaciones de amor hechas con amor y por amor. El más maravilloso "límite" será esperarlos siempre. Y cuando vuelvan invitarlos a celebrar una fiesta. Los límites no sólo custodian los tesoros sino que los multiplican en la maravillosa experiencia del encuentro.

CAPÍTULO XVI: Celebrar a cada paso los tesoros conquistados. Algunos rituales de transformación (FICHA 17)

La ausencia de ritos de transición que acrediten socialmente el paso de una edad a otra es una de las carencias más significativas de nuestra época y uno de los agujeros negros de nuestra cultura.

Lo que era tan propio y visible en las sociedades primitivas está casi totalmente ausente en las sociedades postindustriales. Esto se hace evidente en buena parte de los cambios y transformaciones que vive el ser humano a lo largo de su historia pero mucho más en la adolescencia.

En las sociedades primitivas la adolescencia se reducía a un breve período de iniciación en el modo de vida del adulto. En la actualidad casi no existen ceremonias en los cuales los púberes se convierten en adolescentes, tampoco hay celebraciones que den cuenta de los muy diversos cambios que se viven en la misma adolescencia y tampoco en el paso de la juventud al estado de vida adulto. Esto nos imposibilita que personal y socialmente vayamos reconociendo los tesoros conquistados y que a la vez son la base para conseguir otros nuevos.

La ausencia casi total de ritos en esta etapa de múltiples cambios es uno de los factores que nos está impidiendo registrarlos. Padres e hijos, al no registrarlos, no nos prepararnos adecuadamente para ellos; al no registrarlos y prepararnos, tampoco los celebramos.

Al carecer de estas faltas de registro, preparación y celebración tampoco tenemos claro cuales son los derechos y obligaciones que se desprenden de los pasos vividos y los cambios ya sedimentados.

Digámoslo en positivo. Por **cinco motivos** los rituales permiten registrar socialmente y **favorecer el proceso de identidad** y desarrollo personal de cada adolescente:

1.- Nos hace **registrar los cambios acaecidos y darles de alguna manera visibilidad**. Por ejemplo hasta hace muy poco la primera menstruación era un secreto que cada mujer vivía como podía. Muchos padres ahora hacen de este hecho una ocasión para celebrar.

2.- **Los ritos de cara a su celebración reclaman un tiempo de formación, de concientización, de preparación.** Nos preparamos para lo que va a venir y darle la bienvenida. Nos hacemos más concientes. Y esto crea las condiciones para que los cambios que se produzcan sean bien recibidos y estemos en mejores condiciones de disfrutarlos. Por ejemplo, para un adolescente, es muy importante el momento de sacar el registro y la primera vez que reciben de nuestras manos las llaves del auto. Este acontecimiento que muchas veces nos lo perdemos de celebrar, reclama un tiempo de preparación en el cual aprenden a manejar, conocen las leyes de vialidad y se comprometen a actuar conforme a ellas., etc.

3.- Cada cambio que se expresa en un rito **confiere a la persona una serie de derechos y de obligaciones.** Vivirlo como ritual permite identificar y acordar cuáles son. En el caso del manejo de un auto el derecho de manejar y disfrutar de esta posibilidad, se corresponde con la obligación de hacerlo con responsabilidad, quizá también de lavarlo de vez en cuando, o colaborar periódicamente con la nafta, etc.

4.- Un cambio que se hace ritual **genera claridad, confiere identidad, hace la vida festiva y confiere una identificación social** porque hay preparación, celebración y un pacto con derechos y obligaciones.

5.- Los rituales también nos permiten la experiencia de la gradualidad. Les comparto un ejemplo de gradualidad que viví a través de toda mi infancia y adolescencia. Siendo 8 hermanos, mis padres tenían estipulada una "mensualidad" por cada uno de nosotros. Esta variaba en forma ascendente si estábamos en primaria, secundaria o universidad. También había un plus por noviazgo "formalizado" (al menos dos meses de antigüedad). No recuerdo cuánto era pero alcanzaba para los gastos elementales del mes y ahorrar un poco. La mensualidad era íntegramente administrada por cada uno. Si se acababa, a esperar al mes siguiente. Recuerdo algunas veces que hubo mensualidades extraordinarias signo que el fruto del trabajo de nuestro padre había sido bueno y

otras veces en que la mensualidad llegaba por la mitad, signo que el trabajo había generado menos recursos. Todo esto nos formó cotidianamente en hacernos cargo de la propia administración y registrar las fluctuaciones del trabajo. Desde que éramos muy chicos "veíamos" esta gradualidad que favorecía una creciente autonomía.

Establecer ritos nos permite encontrar innumerables ocasiones a través de los cuales cultivamos el diálogo, la diversión y la fiesta familiar. También es un modo de valorizar a cada uno de los miembros de la familia por sus esfuerzos y sus logros.

Cuando estos ritos están ausentes en el ámbito familiar provoca que los mismos jóvenes creen los suyos, específicamente en relación con la inclusión en su grupo de pares (para entrar en el grupo de pares los adolescentes deben superar una serie de pruebas pactadas de antemano por el mismo grupo) y en el modo en el que definen los liderazgos del grupo. Pero estos rituales no se vinculan con el status social del adolescente y por lo tanto sus consecuencias se reducen al ámbito del grupo.

Es importante desplegar nuestra imaginación y crear nuestros propios ritos familiares. Estos son los que nos dan identidad, experiencia de pertenencia, códigos propios. No es necesario que sean muchos, pero con el tiempo dejan el sendero de algo que fue transitado junto con otros. Les comparto dos de mi familia de origen. Cuando volvíamos de la quinta de mis padres los domingos por la tarde, rezábamos el angelus: una oración que dura un minuto. Esas pequeñas gotas repetidas una y otra vez, todas las semanas, nos conectan con la fuente de vida de la propia familia. Los fines de semana nuestra casa era de puertas abiertas. Siempre había alguien de visita. Rápido tomábamos el agua porque el huésped entonces se enteraba que tenía la obligación de ir a buscarla. Era un gesto a través del cual se expresaba nuestra identidad familiar y un modo de incluir a los huéspedes en la propia familia. Cuando había un nuevo huésped y este antes mencionado estaba también presente, participaba fervorosamente de este rito junto con el resto de la familia y hacía que el rito se cumpla rigurosamente con el nuevo huésped.

Les proponemos a continuación una serie de rituales posibles que se pueden implementar en razón de los cambios que sí o sí viven los adolescentes. Esto nos permitirá recrear momentos de formación y celebración familiar que nos corresponden por derecho propio. En el caso que la familia esté conformada por varios hijos, algunos de estos rituales pueden convertirse en auténticas tradiciones familiares, que se convertirán en códigos propios y en material para transmitir a las futuras generaciones.

Según la naturaleza del cambio que se celebra hay que ser delicado en los gestos que se utilizan y a quienes se participa (hermanos mas grandes, hermanos más pequeños o solos con el hijo en cuestión)

MUJERES	VARONES
La primera menstruación: como hemos dicho más arriba muchos padres celebran este hecho con una cena, un ramo de flores, etc.	La primera polución: curiosamente es un aspecto de la vida de los varones mantenido en secreto pero que, al igual que la menstruación, bien puede ser celebrada
El primer corpiño	La primera máquina de afeitar
Tener las llaves de la casa	Tener las llaves de la casa
La "mensualidad acorde a la edad"	Idem
Ir solo en transporte público	Idem
Manejar el auto	Idem
Fiesta de 15	Fiesta de 18 u otra (hoy casi inexistente)
La primer salida a bailar	Idem
El primer novio	La primera novia
Las primeras vacaciones solos	Idem
La primer misión o trabajo comunitario	Idem

La elección de una carrera	Idem
El primer trabajo	Idem

Será maravilloso que ustedes conversen y mencionen aquellos rituales que utilizan en sus casa y aquellos otros que sería interesante crear. Y ojalá que quieran compartir esos rituales con nosotros como el modo más genuino de celebrar y compartir los propios tesoros.

CAPÍTULO XVII: Respeto, Ingenio y Optimismo

Muchos padres padecen la adolescencia de sus hijos por falta de información, por falta de la debida preparación y por las muy diversas presiones sociales, económicas y culturales que los ponen en jaque todo el tiempo.

Estos factores influyen para que cometamos infinidad de errores en la educación de nuestros hijos. Alguien ha dicho con agudeza que **la gran mayoría de nuestros errores suceden no porque seamos malos padres sino porque somos padres distraídos.**

Algunas veces tenemos la posibilidad de darnos cuenta de nuestros errores pero en lugar de enmendarlos rápidamente solemos cometer un nuevo error: revolvernos largo tiempo en culpas y pesares que no hacen otra cosa que seguir centrando la mirada sobre nosotros mismos y no en nuestros hijos. Perdemos un tiempo precioso. Nuestras sucesivas faltas de atención, además de provocar heridas en nuestros hijos, nos hacen creer que los tesoros en ellos y en nosotros no existen y por tanto no hay nada para disfrutar.

Esta distracción nos imposibilita escucharlos y son relativamente pocos los que están dispuestos a aprender de ellos y disfrutar junto con ellos, sus conquistas.

Muchas veces tenemos sus tesoros en frente de nuestros ojos pero no los podemos ver. Sus habilidades en lo que hace, sus propias opiniones, sus experiencias de vida, su registro y sensibilidad respecto de su sentimientos , la profundidad de sus deseos, su inmenso caudal de creatividad o su misterio más hondo de criatura e hijo amado. Por lo pronto necesita de alguien que lo mire así y lo ame así. Muchos no pueden hacerlo porque no ven en los adolescentes otra cosa que potenciales consumidores, personajes incomprensibles e inmaduros. Nosotros sabemos que la mirada del otro lo condiciona. Nuestra mirada debe arraigar en sus profundidades para evitar que los espejitos de colores lo confundan y pierda su centro.

La adolescencia es un período intenso de aprendizaje y los jóvenes navegan en una sociedad que ignora sus necesidades. Para aprender rápido y bien, todo adolescente necesita nuestro incondicional apoyo. Este apoyo necesita ser expresado en palabras, cariño y atención.

Para ello le damos las siguientes sugerencias:

1.- Respetarlos siempre

Muchas veces nuestros hijos adolescentes se proponen sacarnos de las casillas. ¡A veces lo logran!. Cada conflicto con ellos es una invitación a respetarlos. Respetar quiere decir "volver a mirar". Quien se permite volver a mirar se está dando a sí mismo la oportunidad de modificar su mirada y su actitud.. A veces nuestra mente se nubla pero somos los que de verdad sabemos lo que nuestro hijo adolescente vale cuánto merece ser amado y valorado por otros. "Recordemos que diariamente nuestro hijo es blanco de críticas por las más insignificantes razones. Nosotros podemos contrarrestar esta falta de respeto haciéndole saber que lo apreciamos. Su sonrisa, sus gustos, su amor por la música, su vocación de aventurero y su esfuerzo por mantener limpio su cuarto son todos pretextos para elogiarlo"[51].

Muchas veces perdemos ese "volver a mirar" el fondo de nuestros hijos que nos asegura conectarnos con lo más genuino y valioso de su persona (el 6° y 7° nivel). Con frecuencia "nos dejamos llevar por las medidas de éxito adoptadas por la sociedad para medir a nuestros hijos: que sea popular, querido, aceptado; que saque muy buenas notas y sea exitoso en el deporte, que tenga amigos de buenos modales, que no use ropa rara, etc. El estar orgulloso de nuestros hijos a pesar de sus problemas es una buena actitud para cualquier padre o madre. Sin esta actitud no podremos ser aliados efectivos cuando luchen para resolverlos"[52].

2.- Utilicemos el ingenio para ser afectuosos

[51] P. WIPFLER, op ci pág 34
[52] ibidem

Muchas veces los adolescentes se parecen a los puercoespines. En cuanto nos acercamos a ellos se erizan y están dispuestos a mostrar sus uñas si se sienten invadidos. El Principito queriéndose convertir en amigo del zorro es una buena clave para tener en cuenta con los adolescentes. El zorro le pedía al Principito que se acercara despacio porque si lo hacía muy rápido él tenía la obligación de espantarse o mostrar su enemistad. "Las necesidades de afecto de un adolescente no son diferentes a las que tenía cuando era pequeño. El afecto es aún una de las mejores maneras de comunicarles nuestro amor y aprecio. No dejemos de abrazarle, besarle o acariciarlo sólo porque ha crecido. La conexión entre nosotros se alimenta del afecto que le hemos venido dando desde que nació……una advertencia: dejemos que nuestro adolescente determine qué tanto afecto les mostremos cuando sus amigos están presentes, por lo menos al principio. Nuestro hijo o hija puede sufrir crueles burlas por errores que cometamos en esta área"[53].

Viene bien ser delicados pero también sirve la acción inesperada en complicidad con otro hijo, Y todo lo que signifique comunicar sentimientos genera niveles más profundos de contacto en el cual nuestros hijos se sienten animados, valorizados y se experimentan con la energía suficnete para enfrentar sus desafíos.

3.- Renovemos nuestro optimismo y disfrutemos

Algunos adultos que trabajan con jóvenes como por ejemplo son los docentes, suelen sentirse profundamente desgastados y desilusionados. Recuerdo en este momento a un profesor de historia que había logrado escribir un libro para sus alumnos pero nunca había podido utilizarlo porque "con los adolescentes de hoy ya no se puede". Otros, en cambio, como me sucede a mi mismo, sentimos que el optimismo se renueva cada vez que logramos escucharlos de verdad. Este optimismo no es ciertamente porque tenemos una imagen idealizada de los adolescentes. Por el contrario, cada taller es un desafío inmenso porque necesitamos atravesar muchos obstáculos hasta llegar a sus tesoros. Pero efectivamente ellos están allí. Nosotros lo sabemos.

Saber escucharlos nos abre mutuamente a la experiencia del placer de la comunicación. Les estamos proponiendo gustar un placer alternativo al que de manera artificial, con una duración tan corta y con efectos tan nocivos proponen el abuso de alcohol y las drogas.

Un modo de mantener viva la esperanza es que invitemos a nuestra vida a personas que están trabajando para mejorar la sociedad. Hay muchas personas que buscan hacer el bien. Son de carne y hueso y también ellos fueron alguna vez adolescentes. El optimismo y la esperanza se pueden contagiar. Solo basta acercarse a aquellas personas que la poseen en su vida cotidiana. Tantos seres humanos que están queriendo hacer un mundo mejor, se esfuerzan por ello y disfrutan de hacerlo.

[53] op ci pág 36-37

CAPÍTULO XVIII: "JÓVENES ESCUCHAS FRUTO DE PADRES ESCUCHAS" (FICHA 19)

Posiblemente el objetivo más importante de todos nuestros esfuerzos es generar jóvenes escuchas. Es lo que intentamos en el itinerario de talleres que realizamos con cientos de adolescentes, es lo que también intentamos trasmitirles a los docentes.

Pero estamos definitivamente convencidos que será mucho más fácil lograrlo si antes conseguimos formar padres-escuchas.

Los jóvenes escuchas son aquellos que encuentran el espacio en sus familias para desahogar sus presiones, sus tensiones, sus angustias y liberan su libertad y su inteligencia. Son aquellos que aprender a registrar y a reflexionar sobre lo que les pasa. Esto será más fácil si los jóvenes lo ven actuando y realizándose en sus padres.

Esto no provocará de antemano la ausencia de conflictos, enojos y desacuerdos. Muy por el contrario, los suscitará. Pero todo será material para ser trasmitido a través de gestos y de palabras.

Estamos convencidos que podemos convertirnos, paso a paso, práctica tras práctica, en una familia-escucha donde efectivamente la escucha nos convierta en familia y la familia nos ayude a formarnos, desde muy pequeños, en expertos escuchas.

Nosotros creemos que el ejercicio de la escucha hace que, tanto los adolescentes como nosotros, podamos desahogar nuestras angustias, despejar nuestra inteligencia y vivir a pleno nuestra libertad. Todo esto nos llevará a crear lo que nuestros genuinos deseos nos impulsan.

Estamos creídos que la adolescencia es maravillosa. Hemos conocido muchos de sus tesoros. Apostamos a una nueva época en que los jóvenes sean los líderes transformadores de nuestra sociedad adormecida y anestesiada. Y esto es posible comenzar ahora, en nuestra propia casa.

No hay transformación posible sin ellos; tampoco sin nosotros.

Nuestro hogar puede ser el mejor lugar para iniciar esta transformación por la escucha.

Todos nos merecemos recoger y disfrutar los tesoros que tenemos.

CAPÍTULO XIX: EN CAMINO HACIA EL TESORO MAYOR
LA CREACIÓN DE LOS CENTROS DE ESCUCHA (ficha 20)

Muchedumbres de adolescentes deambulan hoy en nuestro país sin educación y sin trabajo. No tienen siquiera la posibilidad de plantearse el sentido de su vida porque las garras del hambre reducen el horizonte a la lucha por la subsistencia. En los barrios más carenciados el alcohol y las drogas son los rasgos más notorios de un paisaje marcado por el desamparo, el dolor y la exclusión. Cientos de miles de adolescentes ahogan sus angustias y su soledad en el alcohol, la violencia y las drogas. La anestesia es lo primero que está a la mano para seguir sobreviviendo como se puede. En particular, en muchos ámbitos del conurbano bonaerense o en la periferia de las grandes ciudades, han desaparecido los códigos, la racionalidad es casi "im-pensable" y la moneda de uso es el fatalismo que tiene algunas variables pero sólo en el modo de matar o de morir: a tantos de ellos los termina matando la droga, los mata la policía o los matan los narcotraficantes. La sentencia es irrevocable y la vida consiste, en el mejor de los casos, en sobrevivir.

Los padres de estos adolescentes mueren también con ellos, a veces muy lentamente, al constatar una y otra vez, que los propios hijos no tienen futuro. No tener nada y saber que no se tendrá nada son los distintivos del país donde reinan la tristeza y la desesperanza.

Una de las cosas que más nos perfora el alma es encontrarnos con innumerable cantidad de jóvenes que están tristes. Y esto también en ambientes muy pudientes. Sus padres tienen dinero pero sus hijos carecen de su afecto y de sus sueños. A veces se convencen que tienen lo que no tienen a fuerza de máscaras. Tantas miradas desoladas que claman al cielo.

Hace poco tiempo en un taller con padres, uno de ellos relató un hecho en el cual tuvo que asistir a amigos de su hijo que se habían emborrachado. Nos dijo: "actué como si fuera el padre de cada uno de ellos porque así me hubiera gustado que actuara otro padre si mi hijo hubiera estado en esa situación. Cada uno de ellos en ese momento era mi hijo".

Esas muchedumbres de jóvenes también son nuestros hijos. Y sus padres, profundamente lastimados en su dignidad, son nuestros hermanos. Sin este registro podemos caer en la tentación de conformarnos con el tesoro que encontremos en la escucha de nuestros hijos. En los tiempos que corren no va a alcanzar para ser plenamente felices; sería como creer que es posible encerrarse en la propia burbuja y encontrar allí la plena satisfacción junto a nuestros vínculos más cercanos.

Nos espera una tarea inmensa. Esos padres y esos jóvenes también tienen tesoros para descubrir y nosotros podemos colaborar para que los encuentren. Mientras estamos distraídos y ensimismados, la violencia y las drogas avanzan, los jóvenes están cada vez más solos y cientos de miles de tesoros permanecen enterrados.

Por eso, además de ayudar a gestar adolescentes escuchas fruto de padres escuchas, junto a muchos de ellos, iremos mucho más lejos todavía. Millares de adolescentes y millares de padres tienen sus vínculos rotos y sus vidas muy deterioradas. Si muchas familias no puede ser por el momento ámbitos de escucha donde aliviar las cargas y recuperar la acción de nuestra inteligencia, recurriremos a la creación de Centros de Escucha. Una red de vínculos suplirá así lo que muchos no han podido ni pueden recibir en su casa. Después de todo cada uno de nosotros pertenece a la gran familia humana y es posible encontrar en el camino a otros tantos hermanos, padres, madres e hijos que nos ayuden a vivir con dignidad y nos impulsen a reemprender la marcha en pos de nuestros tesoros.

El alcohol y las drogas junto con la desigualdad y la pérdida de códigos, nos hacen sentir unos de otros, cada vez más extraños, ajenos y distantes. Pero esta es una mirada contaminada por los miedos, fruto de sentirnos permanentemente amenazados.

Para reconocernos caminantes hacia la misma meta y todos inevitablemente vinculados, nos será necesaria experimentar de manera palpable la fraternidad. Escucharnos de igual a igual, experimentar la cercanía, sabernos dependientes unos de otros, redescubrir que nos podemos sanar y potenciar sólo si existe un otro que nos cobija y nos alienta en la marcha. Los Centros de Escucha apuntan a recrear esta vinculación vital que alivie nuestras angustias y libere la capacidad creadora de nuestra inteligencia.

Hacia allá estamos caminando.

¿Querés caminar junto a nosotros?.

AGRADECIMIENTOS

Somos deudores del pensamiento y la letra de Patty Wipfler a cargo del Parentes Leadership Institute de Palo Alto, EEUU. A ella y tantos otros que iniciaron el camino de la escucha mucho antes que nosotros, vaya nuestro reconocimiento y gratitud.

Agradezco profundamente el camino que actualmente están realizando cientos de padres a través de los equipos de escucha en colegios e instituciones recreativas. Ellos son el testimonio más elocuente de aquellos que buscan apasionadamente sus propios tesoros.

Agradezco a Claudio Scalese, Verónica Pelufo, Máximo Bonamico, Tessie Vallarino, Fabienne Urien, Carolina Rodríguez Venzano y Graciela San Martín quienes hicieron valiosos aportes al texto.

Agradezco al equipo que junto conmigo realiza los talleres con los adolescentes, padres y docentes en instituciones educativas y clubes.

Agradezco a los cientos de jóvenes que nos han compartido su vida. Estas páginas intentan ser un eco de lo que aprendimos junto a ellos.

De manera especial a mi mujer Inés y a mis hijas Candelaria y María Belén. Estas páginas guardan el deseo apremiante de gestar un mundo mejor y son fruto de nuestro proyecto familiar.

Agradezco la entrañable amistad con Osvaldo y Mónica. Bajo su mirada tierna pongo a cuantos lean estas páginas.

Para conectarse con nosotros este correo electrónico: aprenderavivir@arnet.com.ar

XXI.- FICHAS DE TRABAJO SOBRE ADOLESCENCIA

FICHA 1: ¡Es verdad: ¡¡En los adolescentes hay un tesoro!!

- Objetivos: 1. valorizar el amor por nuestros adolescentes

  2.- Valorizar la etapa de la adolescencia como oportunidad

  3. Disponernos a descubrir y disfrutar sus tesoros

- Actividades:

1. Ronda de Buenas Noticias

3. Recordando la teoría:

- ✓ El coordinador hace una presentación muy general del material "A los adolescentes ¿quién se anima? Pistas para descubrir sus tesoros"
- ✓ El coordinador presentará el material de soporte de la ficha 1 y mostrará más en detalle porqué consideramos que los adolescentes son personas maravillosas.

4. Escucha mutua pactada

Consignas: 1.- ¿Cuáles son las cosas que más valoro de mis hijos adolescentes y/o de los adolescentes?

2.- ¿Cuales fueron los aspectos más valiosos de mi adolescencia?

5. Organización de las áreas

Cada EPPA trabajará en este aspecto como considere necesario.

6. Tareas para la casa

- ✓ Cada padre participante preguntará a sus hijos adolescentes cuáles son las cosas que más le gustan de la etapa por la que atraviesa y, si fuera el caso, compartirán lo mejor de su adolescencia
- ✓ Leer el material correspondiente a la ficha 2

7.Valorización y despedida: formando una ronda valorizamos a la persona que tenemos a nuestra derecha

FICHA 2 "El nuevo mapa de la adolescencia "

Objetivos: 1. Reflexionar sobre las grandes desafíos que debe enfrentar todo adolescente

Actividades:

1. Ronda de Buenas Noticias: Algunos podrán compartir cómo les fue en la tarea que tenían que realizar con su hijo adolescente

3. Recordando la teoría:

- ✓ El coordinador presenta el material sobre el nuevo mapa de la adolescencia
- ✓ Comparten puntos de vista surgidos de esta reflexión, agregando otros desafíos no dichos o profundizando en algunos. Traten de **no mezclarlo** con la ficha siguiente que hace referencia **a los problemas que enfrentan en la actualidad** (este momento NO ES PARA DESAHOGO DE SITUACIONES PERSONALES)

4. Escucha pactada

Consignas: 1.- Traer algunas fotos de mi hijo adolescente desde cuando era niño. 2.- Mencionar 10 rasgos de su personalidad.

3.- mencionar algunas conductas típicas de su adolescencia. ¿Qué me provocan?

4.- ¿Cómo viví yo los grandes desafíos de mi adolescencia?

5.- ¿Cómo creo que está viviendo mi hijo los grandes desafíos de su adolescencia?

5. Trabajo por áreas

- ✓ Cada EPPA trabajará en este aspecto como considere necesario

6. Tareas para la casa

- ✓ Preguntar a nuestros hijos adolescentes cuáles creen que son los **desafíos** más importantes para su edad y, eventualmente, compartir con ellos cuáles son los desafíos más importantes que estoy viviendo actualmente como adulto.
- ✓ Leer el material correspondiente a la ficha 3

7. Valorización y despedida: valorizo a la persona con quién hice co-escucha.

FICHA 3 Buscamos el tesoro en medio de peligros

Objetivos: 1. Reflexionar sobre el contexto actual en el que viven los adolescentes.

Actividades:

1. Ronda de Buenas Noticias: Algunos podrán compartir cómo les fue en la tarea a realizar con su hijo adolescente .

3. Recordando la teoría:

- ✓ El coordinador presenta el material sobre el contexto actual de la adolescencia
- ✓ Comparten puntos de vista surgidos de esta reflexión, **agregando otros peligros** no mencionados o profundizando en algunos de **los problemas que enfrentan en la actualidad** (este momento NO ES PARA DESAHOGO DE SITUACIONES PERSONALES). Sería oportuno consultar con especialistas, recoger material y preguntarle a los mismos adolescentes

4. Escucha mutua pactada

Consignas: 1.- Teniendo en cuanta las dificultades más grandes para los adolescentes de hoy en el contexto que les toca vivir ¿Qué sentimientos me genera?

2.- En mi propia adolescencia ¿Cuáles fueron las cosas más difíciles para mi? ¿cuáles son las mayores dificultades que estoy viviendo en la etapa que me toca vivir ahora?

3.- ¿Experimenté en mi adolescencia el "adultismo" de alguno de mis padres y/o educadores? ¿He internalizado de alguna manera el adultismo? ¿en qué lo noto?

4.- ¿De qué manera creo que ejerzo el poder sobre mi hijo adolescente?

5.- ¿De qué modos le expreso mi afecto?

5. Trabajo por áreas

- ✓ Cada EPPA trabajará en este aspecto como considere necesario

6. Tareas para la casa

- ✓ Leer el material correspondiente a la ficha 4

7. Valorización y despedida: valorizo a la persona con quién hice escucha mutua.

FICHA 4: *"SU ADOLESCENCIA Y NUESTRA ADOLESCENCIA"*

Objetivos: 1.Aprender a separar y a interrelacionar nuestra adolescencia con la de nuestros hijos

2. Descubrir cómo podemos escuchar a los adolescentes aprendiendo a no involucrarnos

- Actividades:

1. Ronda de Buenas Noticias Algunos podrán compartir cómo les fue en la tarea a realizar con su hijo adolescente

2. Recordando la teoría:

- ✓ El coordinador y alguien que el coordinador delegado por él presenta el material para esta ficha. Cada miembro del equipo comparte sus ideas.

3. Escucha pactada

Consignas:

1.- "Cuándo Micaela vuelve más tarde de lo acordado yo siento que..."

"Cuando decide salir con..... siento que... porque me recuerda a..."

(la propuesta es trabajar sobre los sentimientos e ideas que despiertan en mi el comportamiento, sentimiento o necesidad de de mi hijo o hija adolescente)

2.- ¿qué cosas de mis hijos adolescentes en general me movilizan más y por qué? (especificar lo más posible).

3.- Esa movilización ¿qué relación guardan con el modo en que yo mismo viví mi niñez y adolescencia?

4.- ¿Qué cosas de mi adolescencia me costó más resolver y/o no resolví del todo?

5.- ¿Qué cosas de las que trasmito a mis hijos son fruto de mi adolescencia y cuáles son frutos de mis miedos pasados y/o actuales?

4. Trabajo por áreas o reporte de tiempo especial

- ✓ Cada EPPA de acuerdo a su realidad trabajará en este aspecto como considere necesario

5. Tareas para la casa

- ✓ Que cada uno lea la siguiente ficha y su material. Preguntarles a mis hijos cómo se sienten escuchados por mí.

6. Valorización Y despedida: Valorizamos a nuestro coordinador.

FICHA 5: Padres e hijos: los mejores aliados en la búsqueda del tesoro

Objetivos: 1. Constatar la necesidad de ser aliados de los adolescentes y dar pasos en esa dirección

Actividades:

1. Ronda de Buenas Noticias: Algunos podrán compartir cómo les fue en la tarea a realizar con su hijo adolescente

2. Recordando la teoría:

- ✓ El coordinador o quien este delegue presenta el material para esta ficha

3. Escucha mutua pactada

Consignas: 1.- ¿Quiénes hoy son los opresores y los aliados de nuestros adolescentes (los que los respetan, acompañan, promueven y protegen)?

2.- Cómo podemos ser mejores aliados de nuestros hijos y de los amigos de nuestros hijos?

3.- ¿Cómo podemos ayudar a otros padres y docentes a ser aliados de nuestros hijos hoy?

4.- ¿Quiénes son sus líderes y sus modelos de referencia?

5.- Quiénes son nuestros modelos y nuestros líderes hoy?

6.- ¿Quiénes son mis aliados en la actualidad?

5. Trabajo por áreas

- ✓ Cada EPPA trabajará en este aspecto como considere necesario

6. Tareas para la casa

- ✓ Preguntar a nuestros hijos adolescentes la consigna 1 y 4
- ✓ Leer el material correspondiente a la ficha 6

7. Valorización y despedida: valorizo a la personas que son mis aliados (aún los que no están presentes)

FICHA 6 "El sendero que nos conduce al tesoro: la escucha de los adolescentes. Cómo aprender a escucharlos"

- Objetivos: 1.Aprender a escuchar a los adolescentes y a sus amigos
- Actividades:

1. Ronda de Buenas Noticias Algunos podrán compartir cómo les fue en la tarea a realizar con su hijo adolescente

2. Recordando la teoría:

- ✓ El coordinador y alguien que el coordinador delegue presenta el material para esta ficha

3. Escucha pactada

Consignas:

0.- Mencione si a veces transita alguno de los senderos del miedo y porqué

1.- ¿Quiénes me han escuchado últimamente acerca de las angustias que me genera mi hijo adolescente?

2.- Mencione al menos tres ocasiones que usted promueve que su hijo adolescente esté más permeable al diálogo.

3.- Mencione las tres cosas que más le gusta hacer a su hijo adolescente. ¿Pasa tiempo haciéndolas con él?

4.- De las últimas 5 conversaciones con su hijo trate de registrar si le pudo prestar la atención que necesitaba, si no lo interrumpió, si no lo aconsejó o sí lo hizo.

4. Trabajo por áreas o reporte de tiempo especial

- ✓ Cada EPPA de acuerdo a su realidad trabajará en este aspecto como considere necesario

5. Tareas para la casa

- ✓ Que cada uno lea la FICHA 7

6. Valorización Y despedida: Valorizamos a quien tenemos a la derecha.

FICHA 7: "Ayudando a cavar y extraer el Tesoro: Podemos ayudarlos a sanar sus heridas "

- Objetivos: 1.Seguir aprendiendo a escuchar a nuestros adolescentes

  2. Conocer cómo ayudarlos a sanar sus heridas emocionales

- Actividades:

1. Ronda de Buenas Noticias
2. Recordando la teoría:
   - ✓ El coordinador retoma las ideas fundamentales de esta ficha
   - ✓ Cada persona comparte sus reflexiones supuesta lectura del material
4. Escucha pactada

Consignas: 1.- ¿Cuáles han sido mis heridas más importantes como adolescente? ¿se las transfiero de alguna manera a mis hijos?

2.- ¿cuáles creo que son sus heridas y cómo puedo intentar ayudarlo?

3.- ¿Cómo suelo sentirme y actuar cuando soy blanco de reproches y enojos de mi hijo?

5. Reporte del tiempo especial

✓ Cada miembro del Equipo tiene un tiempo determinado para compartir cómo está re-aprendiendo a escuchar a sus hijos e hijas.

6. Tareas para la casa
   - ✓ Leer la ficha 8
7. Valorización y despedida
   - ✓ El coordinador valora a cada miembro del Equipo.

FICHA 8: ¿QUÉ HACER ANTE EL GRAN CAMBIO?"
EL INICIO DE LA PUBERTAD

Objetivos: 1. Conocer los grandes cambios que se viven en la pubertad.

2.- Prevenir acciones para vivir adecuadamente los tres duelos de la pubertad

Actividades:

1. Ronda de Buenas Noticias
2. Recordando la teoría:
   - ✓ El coordinador presenta la ficha 8 o quien él delegue
   - ✓ Cada uno hace sus aportes
4. Escucha Pactada:

Consignas:

1.- Mencionar los 5 cambios más significativos que viví en mi vida y registrar qué sentí antes, durante y después del cambio.

2.-Ante esos cambios ¿qué fue lo más importante que tuve que dejar y qué adquirí?

3.- ¿Quiénes me acompañaron positivamente?

4.- ¿Qué no tuve y hubiera necesitado?

5. Trabajo por áreas o reporte de tiempo especial

- ✓ Cada EPPA de acuerdo a su realidad trabajará en las áreas como considere necesario
- ✓ Un tiempo para que los padres compartan cómo están escuchando a sus hijos

6. Tareas para la casa: Leer la ficha 9
7. Valorización y despedida

Valorizamos a quien tenemos a la derecha

FICHA 9 'El tesoro de conformar la propia identidad"

- Objetivos: 1. Conocer el proceso que viven los adolescentes para construir su propia identidad.

  2. Revisar nuestra propia identidad

  3.- Colaborar con este proceso en nuestros hijos

Actividades:

1. Ronda de Buenas Noticias
2. Recordando la teoría:
   - ✓ El coordinador presenta el contenido de la ficha 9
   - ✓ Cada uno hace sus aportes
4. Escucha pactada

Consignas: 1.- ¿Cuáles eran los modelos parentales, culturales y de la sociedad de consumos más importantes en nuestro adolescencia y cuáles lo son ahora?

2.- Señalar quiénes contribuyeron a formar mi identidad. ¿Qué me aportaron?

3.- Cuáles son mi modelos actualmente?

4.- Señalar 20 características de m identidad (si no llego a 20 preguntar a mis vínculos más cercanos)

5.- Señalar 10 rasgos de la identidad de mi hijo adolescente

5. Trabajo por áreas o reporte de tiempo especial

✓ Cada EPPA de acuerdo a su realidad trabajará en las áreas como considere necesario O

✓ Un tiempo para que los padres compartan cómo están escuchando a sus hijos

6. Tareas para la casa

Preguntar a otros las consignas 1, 4 y 5

7. Valorización y despedida

Valorizamos a quines nos ayudaron a descubrir nuestra identidad

FICHA 10 El tesoro de la propia intimidad

Objetivos: 1. Ser conscientes de la necesidad de ayudar a construir la intimidad en los adolescentes

- Actividades:

1. Ronda de Buenas Noticias: Algunos podrán compartir cómo les fue en la tarea a realizar con su hijo adolescente

2. Recordando la teoría:

- ✓ El coordinador presenta la ficha 10 o quien el delegue
- ✓ Cada uno hace sus aportes

3. Escucha Pactada:

Consignas: 1.- ¿ De que maneras promuevo mi intimidad; qué herramientas utilizo para tener registro de mi mismo?

2.- ¿Qué herramientas puedo aportarle a mis hijos para que registren y reflexionen sobre las dimensiones más profundas de su ser?

3.- ¿Con quiénes comparto mi intimidad y hasta dónde?

4.- ¿Defiendo y promuevo la intimidad de mis hijos? ¿cómo?

4 Trabajo por áreas o reporte de tiempo especial

- ✓ Cada EPPA de acuerdo a su realidad trabajará en las áreas como considere necesario O
- ✓ Un tiempo para que los padres compartan cómo están escuchando a sus hijos

5. Tareas para la casa

- ✓ Dedicar un tiempo para uno mismo.
- ✓ Leer ficha 11

6. Valorización y despedida

FICHA 11 *"EL TESORO DE LOS VERDADEROS IDEALES"*

- Objetivos: 1. Registrar cuáles son nuestros sueños y su importancia.

  2.- Registrar los sueños de nuestros hijos

Actividades:

1. Ronda de Buenas Noticias: Algunos podrán compartir cómo les fue en la tarea a realizar con su hijo adolescente

2. Recordando la teoría:

- ✓ El coordinador presenta el material de la ficha 11 o quien el delegue
- ✓ Cada uno hace sus aportes

3. Escucha pactada:

Consignas: 1.- ¿Cuáles eran mis sueños más importantes en mi adolescencia?

2.- ¿Cuáles son ahora?

3.- ¿Qué sueños e ideales le estoy trasmitiendo a mis hijos?

4.- ¿Cuáles son los sueños de mis hijos?

5.- ¿Cómo le enseño a registrar los deseos?

6.- ¿Cómo le enseño a disfrutar el camino y los pasos necesarios para llegar a ellos?

7.- ¿Cómo integro y trasmito mis sueños con el esfuerzo para cumplirlos?

4. Trabajo por áreas o reporte de tiempo especial

- ✓ Cada EPPA de acuerdo a su realidad trabajará en las áreas como considere necesario O
- ✓ Un tiempo para que los padres compartan cómo están escuchando a sus hijos

5. Tareas para la casa

- ✓ Preguntarle a los hijos la consigna 3 y 4
- ✓ Leer la ficha 12

6. Valorización y despedida

FICHA 12 'El Tesoro de la inteligencia creadora

- Objetivos: 1. Reconocer las dificultades en el rendimiento escolar.

  2.- Enseñar a aprender

- Actividades:

1. Ronda de Buenas Noticias: Algunos podrán compartir cómo les fue en la tarea a realizar con su hijo adolescente

2. Recordando la teoría:

   - ✓ El coordinador presenta la ficha 12 o quien el delegue
   - ✓ Cada uno hace sus aportes

3. Escucha Pactada:

Consignas: 1.- ¿Tuviste en la adolescencia algún problema con el estudio?. A la distancia trata de registrar a) por qué pasó b) cómo repercutió en tus padres c) te trajo alguna consecuencia posterior.

2.- Sintetizá cuál es tu método de estudio y cómo llegaste a él

3.- ¿Qué cosas te ayudaron a aprender?

4.- Mencione algunos Maestros que recuerdes. ¿Cuáles eran sus características sobresalientes?

5.- ¿Cómo podrías ayudar a tu hijo a estudiar mejor?

4. Trabajo por áreas o reporte de tiempo especial

- ✓ Cada EPPA de acuerdo a su realidad trabajará en las áreas como considere necesario O
- ✓ Un tiempo para que los padres compartan cómo están escuchando a sus hijos

5. Tareas para la casa

   - ✓ Leer ficha 13

6. Valorización y despedida

FICHA 13 *"EL TESORO DE DISFRUTAR DEL TIEMPO"*

- Objetivos: 1. Reconocer su importancia
- 2.- Proponer alternativas de diversión para nosotros y con nuestros hijos
- Actividades:

1. Ronda de Buenas Noticias
2. Recordando la teoría:
   - ✓ El coordinador presenta la ficha 13 o quien el delegue
   - ✓ Cada uno hace sus aportes
3. Escucha Pactada:

Consignas: 1.- Menciona tres ocasiones en que te divertiste con tus padres cuando eras adolescente

2.- Menciona cinco cosas divertidas que haces con otros adultos y que nuestros hijos nos ven divertidos

3.- Menciona las tres últimas ocasiones que te divertiste con tu hijo adolescente.

4.- Comparte los temores que te provoca la diversión de los adolescentes

5.- ¿Cómo promover con otros padres espacios alternativos de diversión?

6.- Menciona tres propuestas para divertirte con tu hijo adolescente

7.- ¿De qué manera le transmito la importancia de disfrutar del trabajo?

4. Trabajo por áreas o reporte de tiempo especial

✓ Cada EPPA de acuerdo a su realidad trabajará en las áreas como considere necesario

✓ Un tiempo para que los padres compartan cómo están escuchando a sus hijos

5. Tareas para la casa
   - ✓ leer ficha 14
6. Valorización y despedida: Valorizamos a los que nos ayudan a divertirnos.

FICHA 14: La sexualidad en la adolescencia y en nuestra vida……¡¡Todo un tema!!

Objetivos: 1. Aprender a hablar sobre la sexualidad con nuestros hijos.

2.- Separar y confrontar, respecto de la sexualidad, lo que se vive ahora y lo que se vivía antes..

- Actividades:

1. Ronda de Buenas Noticias
2. Recordando la teoría:
   - ✓ El coordinador presenta el material de la ficha 14 o quien el delegue
   - ✓ Cada uno hace sus aportes
3. Escucha pactada:

Consignas:

1.- Completar características de la sexualidad de ayer y la de hoy

2.- ¿Qué tipo de educación sexual recibí en mi adolescencia?

3.- ¿Con quiénes pude hablar y con quien no?

4.- Intentar responder a los puntos los puntos 7, 8, 9 y 10 del texto

5.- ¿Cómo estoy intentando llevar adelante la educación sexual de mis hijos?

4. Trabajo por áreas o reporte de tiempo especial

- ✓ Cada EPPA de acuerdo a su realidad trabajará en las áreas como considere necesario
- ✓ Un tiempo para que los padres compartan cómo están escuchando a sus hijos

5. Tareas para la casa

- ✓ Leer ficha 15

6. Valorización y despedida

- ✓ Cada una de las mujeres del Equipo es valorizada por cada uno de los varones.

FICHA 15- EL Maravilloso Tesoro de la sexualidad

Objetivos: 1. Aprender a hablar sobre la sexualidad con nuestros hijos.

2.- Revisar cómo estoy viviendo mi sexualidad hoy

3.- Revisar cómo estamos trasmitiendo el modo de vivirla

Actividades:

1. Ronda de Buenas Noticias
2. Recordando la teoría:
   - ✓ El coordinador presenta la ficha 15 o quien el delegue
   - ✓ Cada uno hace sus aportes
3. Escucha Pactada: Es conveniente que esta escucha mutua se realice con la propia pareja o con quien tengamos mucha confianza

   Consignas: 1.- ¿Qué imagen tengo de la paternidad/maternidad/esponsalidad entregado por mis padres?

   2.- ¿Cuáles de los ingredientes están presentes en el ejercicio de la sexualidad y cómo puedo /podemos mejorar?

   3.- Cómo estoy/estamos encarando la educación sexual de los hijos teniendo en cuenta los pasos de la pedagogía de la sexualidad y el proceso de prevención y plsmación
4. Trabajo por áreas o reporte de tiempo especial
   - ✓ Cada EPPA de acuerdo a su realidad trabajará en las áreas como considere necesario O
   - ✓ Un tiempo para que los padres compartan cómo están escuchando a sus hijos
5. Tareas para la casa
   - ✓ Leer ficha 16
6. Valorización y despedida
   - ✓ Cada una de las mujeres del Equipo es valorizada por cada uno de los varones.

FICHA 16 Para custodiar y capitalizar todos los tesoros
Cómo fijar límites a los adolescentes

- Objetivos: 1. Seguir Aprendiendo a escuchar a los adolescentes
  2. Aprender a desahogar antes de poner límites
  3.- Aprender a poner límites racionales a nuestros hijos
- Actividades:

1. Ronda de Buenas Noticias
2. Recordando la teoría:
   - ✓ El coordinador presenta la ficha 16 o quien él delegue
   - ✓ Cada uno hace sus aportes
3. Escucha pactada:

Consignas: 1.- ¿Cómo ponían límites tus padres y cómo los ponés vos ahora?

2.- ¿Qué te provoca poner límites a tu hijo?

3.- De las últimas tres veces que le pusiste límites tratá de registrar: a) si fue sobre gustos y preferencias o sobre algo esencial b) si los límites estuvieron inspirados en razones o en el miedo c) si en la conversación lograste mantenerte racional hasta el final

4.- Cuando tomo la decisión de poner límites, ¿lo hago siempre racionalmente?. Recordá una vez que no pudiste hacerlo racionalmente y las consecuencias que tuviste.

5.- ¿Al poner límies aprovechas para expresar sentimientos y necesidades?

6.- Al poner límites ¿tenés presente y apuntas a una autonomía creciente y gradual?

7.- ¿Evalúan en conjunto la puesta en acción de los acuerdos?

8.- Mencioná alguna vez que tuviste la necesidad de actuar ante un peligro inminente y otra en la que quizá, ante un peligro parecido, no actuaste ¿cómo te sentiste en ambos casos?

9.- Cuando tu hijo transgredió un límite ¿cómo actuaste?

4. Trabajo por áreas o reporte de tiempo especial

- ✓ Cada EPPA de acuerdo a su realidad trabajará en las áreas como considere necesario.
- ✓ Un tiempo para que los padres compartan cómo están escuchando a sus hijos

5. Tareas para la casa

- ✓ Leer la ficha 17

6. Valorización y despedida

- ✓ Cada una de las mujeres del Equipo es valorizada por cada uno de los varones.

FICHA 17: celebrar a cada paso los tesoros conquistados. Algunos rituales de transformación

- Objetivos: 1. Recuperar rituales de transformación

  2.-Acostumbrarnos a celebrar la vida

- Actividades:

1. Ronda de Buenas Noticias
2. Recordando la teoría:
   - ✓ El coordinador presenta la ficha 17 o quien el delegue
   - ✓ Cada uno hace sus aportes
3. Escucha pactada:

Consignas: 1.- Registra y menciona algunos rituales que se utilizaban en tu familia de origen (aún cuando no hubiera reflexión sobre ello y se realizaran espontáneamente)

2.- Registra y menciona algunos rituales que se utilizan actualmente en tu casa (aún cuando no hubiera reflexión sobre ello y se realizaran espontáneamente). ¿algunos son iguales a los de tu familia de origen?

3.- ¿Qué otros rituales y en relación con qué otros cambios se te ocurre valioso implementar?

4. Trabajo por áreas o reporte de tiempo especial

- ✓ Cada EPPA de acuerdo a su realidad trabajará en las áreas como considere necesario O
- ✓ Un tiempo para que los padres compartan cómo están escuchando a sus hijos

5. Tareas para la casa
   - ✓ Leer ficha 18
6. Valorización y despedida

FICHA 18 *"PUEDO DISFRUTAR DE ÉL Y SUS TESOROS"*

- Objetivos: 1. Seguir Aprendiendo a escuchar a los adolescentes

  2. Re-descubrir cómo respetar, apoyar y disfrutar a nuestros jóvenes

- Actividades:

1. Ronda de Buenas Noticias
2. Recordando la teoría:
   - ✓ El coordinador presenta la ficha 18 o quien el delegue
   - ✓ Cada uno hace sus aportes
3. Escucha pactada

Consignas: 1.- Mencione los últimos cinco hechos a través de los cuales disfrutó estar con su hijo adolescente

2.- ¿Qué aprecio más de mi hija o hija?

3.- ¿Cuáles son sus 10 dones más importantes?

4.- "Estoy lleno de orgullo porque mi hijo/a ……..

5.- ¿Qué me estoy perdiendo de disfrutar de su adolescencia?

4. Trabajo por áreas o reporte de tiempo especial

- ✓ Cada EPPA de acuerdo a su realidad trabajará en las áreas como considere necesario
- ✓ Un tiempo para que los padres compartan cómo están escuchando a sus hijos

5. Tareas para la casa
   - ✓ Leer la ficha 19
6. Valorización y despedida
   - ✓ Cada una de las mujeres del Equipo es valorizada por cada uno de los varones.

FICHA 19 *"JÓVENES ESCUCHAS FRUTO DE PADRES ESCUCHAS"*

- Objetivos: 1. Valorizar nuestro sueño de ser padres escuchas

  2.- Renovar esfuerzos para llegar a ser una familia escucha

- Actividades:

1. Ronda de Buenas Noticias
2. Recordando la teoría:
   - ✓ El coordinador presenta la ficha 19 o quien el delegue
   - ✓ Cada uno hace sus aportes
3. Escucha pactada:

Consignas: 1.- Evaluar los pasos dados en la comunicación con uno mismo, con la pareja y con cada uno de los hijos

2.- ¿Tenemos acuñada como familia algunas prácticas de escucha? ¿cuáles?

3.- ¿Cómo puedo seguir promoviendo la escucha de los hijos?

4.- ¿Cómo puedo proponer y promover la escucha en familias amigas?

4. Trabajo por áreas o reporte de tiempo especial

- ✓ Cada EPPA de acuerdo a su realidad trabajará en las áreas como considere necesario
- ✓ Un tiempo para que los padres compartan cómo están escuchando a sus hijos

5. Tareas para la casa
   - ✓ Ficha 20
6. Valorización y despedida
   - ✓ Cada uno de los varones es valorizada por cada uno de las mujeres.

FICHA 20 *"HACIA UN TESORO MAYOR. Los Centros de Escucha*

Objetivos: 1. Ampliar nuestro horizonte y nuestro compromiso como escuchas

2.- Renovar esfuerzos para generar familias escuchas y Centros de Escucha

- Actividades:

1. Ronda de Buenas Noticias
2. Recordando la teoría:
   - ✓ El coordinador presenta la ficha 19 o quien el delegue
   - ✓ Cada uno hace sus aportes
3. Escucha pactada:

Consignas: 1.- Compartir entre todos otros datos de la realidad en la que están sumergidos tantos adolescentes y sus padres.

2.- Compartir qué sentimientos de miedo, amenaza. etc. nos suscitan los jóvenes sometidos al alcohol y las drogas.

3.- ¿Qué podemos hacer por los padres y adolescentes más necesitados de escucha de nuestra comunidad?

3.- Si se nos ocurre alguna acción para trasmitir la escucha en los ámbitos más pobres?

4. Trabajo por áreas o reporte de tiempo especial

- ✓ Cada EPPA de acuerdo a su realidad trabajará en las áreas como considere necesario
- ✓ Un tiempo para que los padres compartan cómo están escuchando a sus hijos

5. Tareas para la casa
   - ✓ Ficha 21
6. Valorización y despedida
   - ✓ Cada uno de los varones es valorizada por cada uno de las mujeres.

FICHA 21: LA MARAVILLOSA OPORTUNIDAD DE APRENDER

- Objetivos: 1.Registrar los aprendizajes realizados a lo largo de este año

  2. Revalorizar a cada uno de los miembros del Equipo

- Actividades:

1. Ronda de Buenas Noticias
2. Escucha grupal:
   - ✓ Cada miembro del Equipo expresa cuáles fueron sus aprendizajes como fruto del trabajo de las fichas anteriores. (se sugiere que se destine un largo tiempo para este momento. Puede destinar quizás una hora en total para que cada uno pueda hablar)
4. Valorización mutua:
   - ✓ Cada miembro valoriza a uno de los miembros del Equipo y
   - ✓ Cada miembro valoriza el trabajo del coordinador

5. Tareas para la casa

- ✓ Las que se crean oportunas

6.Despedida

APÉNDICE I: LOS NIVELES DE COMUNICACIÓN[54]

1.- **Nivel informativo**: ***Comentamos* lo que *hacemos***: relatamos lo que hicimos durante el día como si fuera un noticiero. Podemos comentar como telegrama o con detalles (hay muchos subniveles). Este nivel es muy importante para nuestra cultura marcada por la eficiencia, los roles y funciones. Ocupa el 85%-90% de toda nuestra comunicación

2.- **Nivel de opiniones: Nos *relacionamos* desde lo que *pensamos***: diálogo acerca de algo que está pasando. Opinamos acerca de distintas cosas. No me revela, ni me rebela.

3.- **Nivel de historias de vida**: ***Comunicamos experiencias de vida***: compartimos con otros nuestras experiencias de vida, aquellas cosas que nos marcaron a lo largo de la vida como hechos positivos y negativos. Compartimos los valores y desvalores que aprendimos en la vida cotidiana y que queremos vivir en nuestra vida. Aquí tiene mucho que ver las cosas que aprendimos en nuestra familia, el barrio, etc. Compartimos entre el 5% al 10% de nuestra comunicación.

4.- **Nivel de sentimientos: *Revelamos* nuestros *sentimientos:***: todo aquello que nos da bronca, miedo vergüenza, tristeza, alegría, gozo, etc.

5.- **Nivel de deseos y necesidades**: ***Desnudamos* lo que *necesitamos***: somos personas necesitadas con deseos propios. La diferencia con los reclamos. Revelamos nuestros límites. Somos vulnerables Apenas el 5% de nuestra comunicación.

6.- **Nivel de la propia mismidad: Nos *encontramos* con nuestra *ser más profundo y el ser más profundo del otro***: Soy yo mismo sin máscaras. Este con-tacto implica que también integramos a nuestro cuerpo. Aquí nos encontramos con la fuente de nuestra creatividad y entusiasmo. Estamos frente a nuestro misterio inagotable

7.- **Nivel de la trascendencia: Nuestra *yo más profundo puede desbordar o abrirnos*** a lo que el Viviente cree, necesita, siente y es.....Es la experiencia de Dios, al alcance de todos.

II.- Algunas características de los niveles de comunicación

1.- Toda persona humana posee estos niveles de "con-tacto": es posible que no tengamos registro de algunos de ellos o no sepamos ejercitarlos a todos, pero esto no quiere decir que no existan.

2.- Cada uno de los niveles admite muchos subniveles: no es lo mismo intercambiar opiniones acerca de la marcha de un equipo de fútbol en las posiciones del campeonato a opinar acerca de las causas del conflicto árabe-isrealí.

3.- Con nuestros vínculos primarios estamos llamados a vivir al menos hasta el 4° y 5° nivel de profundidad: Estos niveles de profundidad no es posible vivirlos con todas las personas que se cruzan en nuestro caminos pero si no los vivimos al menos con algunos, en este caso con nuestros vínculos más cercanos, nuestra vida se experimenta como vacía, sin sentido, insatisfactoria. Por la naturaleza misma de los vínculos con nuestros padres, hermanos, esposa/o, hijos/as y amigos íntimos estamos llamados a vivir hasta estos niveles. Si no llegamos, ese vínculo se experimenta como insatisfactorio y asignatura pendiente.

4.- Podemos evaluar nuestro nivel de comunicación con otra persona o con nosotros mismos según estos niveles de "con-tacto": Si nuestra vida transcurre con vínculos en los cuales ejercitamos al menos hasta el 4° o 5° nivel estamos viviendo intensamente una vida que merece así

[54] Los 7 niveles de comunicación es el marco de referencia que vengo utilizando desde el año 2000 para los talleres con padres, docentes y alumnos. Esta cosmovisión la elaboré durante ese mismo año que lo viví casi íntegramente en una comunidad de rehabilitación de adictos con la que colaboré muchos años. El primer esbozo de los siete niveles está presente en mi libro "Tiempo de drogas, Hijos en riesgo" ed. Paulinas (2000) y he hablado de ellos en varios artículos como pro ejemplo "Conozcamos nuestro grado de adicción" en Revista Humanizar año VI nº 35 jul/agos 2003 (8-10); "La cultura adictiva" en revista Creciendo en Familia año 2 nº3 (10-12) año 2005..

ser vivida. Si con nuestros vínculos más cercanos rondamos el nivel cero, el uno o el dos, tenemos mucho de la vida y de los vínculos para estrenar.

5.- A mayor profundidad, mayor intensidad y carga energética: es evidente que la carga energética del nivel 4º y 5º es muy alta. Muchos son los sentimientos y necesidades que vivimos todos los días o en diferentes etapas de la vida. Suelen ser más intensos y variados los sentimientos y necesidades en un adolescente que en un adulto o ambos en una situación de crisis respecto a una etapa normal

6.- Quien ejercita los niveles de comunicación se adentra en experimentar distintos niveles genuinos de placer y de dicha: quien practica estos niveles con sus vínculos más cercanos no necesita sustancias u objetos adictivos que vengan a suplir de manera ilusoria y momentánea lo que ya se está viviendo a través de los gestos y las palabras.

7.- **La comunicación profunda siempre es una decisión**: actualmente nuestra cultura promueve el ejercicio del primer nivel y algo del segundo. No existen tiempos y espacios socialmente aceptados en los cuales podamos ejercitar los niveles de comunicación profunda. Como nada ni nadie nos ayuda en esta fascinante empresa de comunicarnos en profundidad, el esfuerzo de salir de sí para comunicarse, es una decisión. Según mi experiencia recogida a través de cientos de talleres con padres y docentes, constato una y otra vez que **una de las mayores dificultades en la comunicación tiene su origen en el miedo o la parálisis que nos provoca tomar la decisión de salirnos mutuamente al encuentro.** La mayoría espera que sea el otro quien dé el primer paso. La comunicación es un don que hay que decidir compartirlo. Sin esto no hay cómo arrancar. También es una decisión cultivar, sostener y seguir profundizando.

8.- **Con el primero que tengo que comunicarme en profundidad es conmigo mismo**. Los niveles de comunicación son para ejercitar, en primer lugar, con uno mismo. No podré comunicarme con otro en determinado nivel si primero no lo hago conmigo mismo. Somos los primeros con quienes nos tenemos que comunicar. Normalmente los vínculos se suelen construir en razón de los registros o comunicación que uno haya alcanzado con uno mismo. Lo semejante busca a lo semejante. Si tengo una vinculación honda conmigo mismo, buscaré cultivar vínculos hondos. Por supuesto que esto guarda una relación dinámica en mi encuentro con los demás. Para el ejercicio de la comunicación con uno mismo les presento la herramienta de la autoescucha en el siguiente apéndice.

9.-El conocimiento profundo de uno mismo y de otras personas se logra gracias al ejercicio de los niveles de comunicación. La "in-timidad" ("in" adentro "tomos": emociones, sentimientos) es un ejercicio que se realiza compartiendo el 3, 4, 5 nivel de comunicación. Nuestra sociedad actual nos propone una intimidad virtual, no real, que está atravesada por el consumo. En este tipo de comunicación se puede simular, se puede fácilmente manipular y nos puede llevar a la falsa conexión de la ilusión.

10.- Necesitamos de otras personas que quieran vincularse desde los niveles de comunicación profunda. Es posible y necesario conformar redes de escuchas que palpiten por la misma búsqueda y que se vinculen entre sí desde los niveles profundos de comunicación.

11.- Los niveles profundos de comunicación se cultivan gracias a la práctica. No se cultiva la comunicación hablando de ella sino comunicándose. A lo sumo hablar de la comunicación nos permite acceder a información acerca de ella (primer nivel) o a diferentes opiniones respecto de ella (segundo nivel). Podremos teorizar y racionalizar sobre ella hasta el hartazgo pero comunicarse profundamente es otra cosa. Por ello **postulamos la preeminencia absoluta de la práctica.** Sin práctica de los niveles de comunicación no hay profundidad, ni tesoros que buscar ni vida por transformar.

APÉNDICE II:
LA AUTOESCUCHA Y LA ESCUCHA MUTUA[55]

I- ¿QUÉ ES LA AUTOESCUCHA?

Es un método de autoconocimiento que nos permite *saber* de nosotros mismos a través de la propia escucha. Veamos con un poco de detenimiento cada afirmación.

a) es un método

A lo largo de la historia de la civilización humana innumerables cosmovisiones antropológicas, filosóficas y religiosas, decenas de escuelas de la más diversa índole han propuesto sus propios métodos para adquirir el adecuado registro de uno mismo. Se han dado en llamar métodos o caminos de meditación, de autoconocimiento o de introspección.

La autoescucha es apenas uno de ellos.

Si usted ya tiene un método tendrá hoy la posibilidad de conocer uno nuevo. Pero no deje de practicar el que ya sabe. Uno de los aspectos más dramáticos que nos está tocando vivir es que la cultura actual no está enseñando ningún método de introspección, autoconocimiento o meditación a través de la educación formal. No es posible registrar los niveles de comunicación sin un método de registro. Tampoco sirve tener diez. Quien dice tener diez es probable que no practique ninguno. Nosotros le proponemos la Autoescucha porque nuestra experiencia nos dice que es un buen método y se lo ofrecemos porque es el que practicamos. Un método bueno que no se practica es un buen método muerto.

La Autoescucha es un camino, un itinerario, un proceso que tiene determinados pasos. Tiene una meta y tiene indicadores acerca de si estamos yendo por el camino correcto. La meta es el registro de lo siete niveles de comunicación.

De ninguna manera postulo que quien no hace Autoescucha no le queda más que el abismo. Si no utiliza la Autoescucha adquiera algún método. Cualquier que se adecue a sus sensibilidad. Pero me permito suplicarle. Tenga al menos uno. Estoy convencido que la razón principal por la que quedamos entrampados en el nivel 1 y 2 es por la falta de un método que nos permita ir más al fondo.

b.- Nos permite *saber* de nosotros mismos

Este método, uno entre mil, tiene un objetivo. Pretendemos ***saber*** de nosotros mismos. Aquí establecemos una primera gran diferencia con buena parte de los métodos de autoconocimiento. Asumimos el concepto de ***saber*** en su sentido clásico. Saber viene de "sabor" y remite al registro, a la experiencia, y en concreto, a la experiencia sapiencial. **Saber no es primeramente pensar, es poner en ejercicio nuestra capacidad de registrar íntegramente**.

Muchos métodos de meditación centran el autoconocimiento en el pensar mientras que otros muchos pretenden lo contrario: suspender el ejercicio de la mente. En nuestro caso, ni una cosa ni la otra. Primero y antes que nada, registrar, tomar con-tacto, saborear, experimentar. La Autoescucha no es un método racional sino que es sapiencial, implica integridad. Registrar todo como es y como está. Luego ya veremos donde ubicamos nuestra capacidad de pensar.

c.- A través de la propia escucha

Todos los métodos de autoconocimiento, introspección y meditación utilizan alguno de los sentidos como sendero a través del cual pretendemos acceder a las profundidades. Muchos de ellos

[55] **La Autoescucha** es un método que comencé a aplicar y enseñar a partir del año 2000 para vivir los siete niveles de registro con uno mismo.. **La Escucha mutua o co-escucha** la aprendí de Inés Gramajo quien a su vez la recibió de las comunidades de re-evaluación (cfr. www.rc.org) . La Autoescucha y algunas de las reglas de la escucha mutua las utilizamos para realizar la experiencia de los siete niveles de comunicación que es nuestra cosmovisión y nuestra propuesta de encuentro y transformación personal y comunitaria que involucra todas las dimensiones de la vida humana. Seguimos profundizando en ello en la Escuela de Creadores **www.acrear.com.ar**

se han elaborado utilizando como vector al sentido de la vista. En nuestro caso el sendero que utilizamos es el del oído. Lo hemos elegido por la preeminencia que le damos a la palabra en la comunicación humana.

3.- Dos actitudes para comenzar:

Para vivir adecuadamente la autoecucha necesitamos contar dos actitudes:

a) atención: la mente aplicada a viajar al fondo de nosotros mismos tomando con-tacto con todo lo que *escuchamos* de nosotros mismos: lo que pensamos, necesitamos, sentimos, etc. **La atención** nos permite atravesar los dos primeros campos de meteoritos que nos dispersan todo el tiempo.

b) un poco de coraje: para vencer resistencias y seguir viaje. Sin coraje no es posible realizar ningún viaje a las profundidades. Hay que tener la valentía de escuchar. Es muy probable que si ustedes aplican este método, a poco de comenzar se encuentren con palabras que lo están esperando hace mucho tiempo. Cuando hacemos silencio y tenemos el coraje de escuchar, nuestro interior toma la palabra. El coraje impide que "nos tapemos los oídos"

4.- Cómo se ejercita. Explicación de los pasos

De la manera más cómoda posible, haciendo una respiración pausada, tomamos con-tacto con todo lo que escuchamos: los ruidos de la calle, de la casa, etc. Vamos haciendo un camino de afuera hacia adentro, yendo hasta lo más hondo de nosotros mismos, hasta los niveles más profundos, tomando con-tacto con nuestras preocupaciones, lo que sentimos, lo que necesitamos, etc. (cfr. Niveles de comunicación).

El método de la Autoescucha tiene tres pasos.

Primer Paso: Tomar contacto.

La cuestión es registrar cada una de las cosas que vamos escuchando. Comenzando por lo que escuchamos en primer lugar. Comenzaremos escuchando sonidos exteriores. No lo interpretamos ni reflexionamos sobre ello. Podemos tomar con-tacto con lo que escuchamos con los ojos abiertos. Sugerimos que al principio cada cosa que *escuchamos* la anotamos con una palabra en un papel. Puede ser que al principio a algunos los disperse. Anotar tiene por objetivo hacer el acto de registrar. Y como veremos en el tercer paso, gracias al registro de estas palabras, podremos ver cómo hemos ido registrando cada vez más profundo.

Segundo Paso: Nos desprendemos de lo que escuchamos.

Ese sonido que escuchamos lo dejamos ir. Nos desprendemos de él, lo más serenamente posible, entregamos aquel sonido con que tomamos contacto, seguimos sin interpretarlo ni reflexionar sobre él, y……

Tercer Paso: Seguimos viaje hacia un nuevo con-tacto

Y…….vamos a la búsqueda de un nuevo sonido, esta vez más sutil que el anterior, el cual también anotamos en el papel. Es posible que el sonido anterior persista (el ruido de un tubo fluorescente, el funcionamiento de una heladera, un ventilador). Si logro entregar este sonido no perturbará que siga el viaje hacia sonidos más sutiles.

En algún momento de este viaje empezaremos a registrar sonidos no ya exteriores sino interiores: el ruido de nuestra panza (si hace rato que no comemos), los latidos de nuestro corazón, y de allí, casi sin darnos cuenta comenzaremos a registrar preocupaciones (qué voy a cocinar hoy, qué estarán haciendo lo chicos. Nos desprendemos de estas preocupaciones también y seguimos viaje hacia registros más profundos).

Seguimos con esta dinámica, cada vez hacia lo más profundo de nosotros mismos, hasta que se cumpla el tiempo establecido.

5.- Dos senderes que nos desvían del camino

. Ya lo dijimos. Hay que sostener la atención y el coraje para realizar este camino. Cuando hacemos un ejercicio de autoescucha tenemos **dos modos de evadirnos y no seguir viaje:**
1) **evasión "por arriba"**: Esto sucede cuando no podemos desprendernos de imágenes que se suceden sin cesar. Cambiamos el sendero del oído y nos metimos por el de la imaginación.

2) evasión "por abajo": nos relajamos y nos dormimos. Cuando hacemos Autoescucha muy rápido bajan las pulsaciones y también comienza a disminuir la temperatura corporal. Como normalmente vamos por la vida a 250 Km/h se produce una fuerte desaceleración. La desaceleración hace que nos relajemos y es bastante probable que nos quedemos dormidos.

3) Modo de retomar y seguir viaje: En ninguno de los dos modos de "evasión" hay problema. Si estamos haciendo Autoescucha y nos relajamos tanto que nos dormimos, ya esto es un efecto colateral interesante, aunque no es el objetivo del ejercicio. Si huimos porque no queremos registrar y escuchar algo que nos duele…..quizá debamos darnos un poco de tiempo hasta que nos animemos.

Sea como sea existe un modo de retomar y seguir viaje. Se retoma **volviendo a tomar contacto con la dinámica de la respiración**. En cualquier método más o menos interesante de meditación e introspección, la respiración juega un papel decisivo. La respiración es como el termostato de nuestro organismo. Volver a registrar los momentos de inspiración y de expiración para una nueva inspiración y sí sucesivamente, nos vuelven a poner en camino.

II.- LA ESCUCHA MUTUA PACTADA

1.- En qué consiste

- ✓ Básicamente se necesitan dos personas que toman la mutua decisión de escucharse lo más profundamente que puedan.
- ✓ Hacer esto significa el desempeño de dos roles distintos y separados entre cada una de las personas que intervienen. La primera persona (*participante)* habla, recuerda, conversa, se conecta con sus niveles más profundos. La segunda persona *(el escucha),* da atención, da aliento, permite y apoya el contacto con los niveles más profundos..
- ✓ Las dos personas acuerdan escucharse durante un tiempo que se pacta de antemano.
- ✓ Ese tiempo se divide en tiempos iguales que utilizarán para que en la primera mitad hable uno de ellos y el otro lo escuche y la segunda mitad harán a la inversa.
- ✓ Realizan la escucha mutua siguiendo y cumpliendo lo más fielmente posible las reglas que detallamos más abajo.
- ✓ Durante un "encuentro de escucha mutua" (momento en el cual ambas personas practican esta relación), es importante mantener los roles bien diferenciados y persistir en el mejor funcionamiento dentro de cada uno de ellos. Es posible también el intercambio o inversión de roles durante encuentros sucesivos.
- ✓ Los escuchas tienen en cuenta el tiempo con que cuentan y el lugar: lo más silencioso posible y separado, en el cual puedan expresarse con libertad
- ✓ La escucha mutua pactada también se puede realizar entre un grupo de más de dos personas. Aplican igualmente las reglas que detallamos más abajo.
- ✓ Los grupos pueden formarse espontáneamente en razón del propio interés (por ej: todas mujeres, o todas jóvenes o todos desocupados, etc.).
- ✓ En el grupo todos, por turnos, tienen posibilidades de escuchar y ser escuchados. Sea cual sea el criterio para conformar el grupo, todos intentan aplicar las reglas de la escucha mutua pactada.
- ✓ Cuando la escucha mutua es grupal nadie puede volver a intervenir hasta tanto no hayan hablado todos. Y así sucesivamente en las rondas que se acuerde realizar.

2.- **las reglas fundamentales de la escucha mutua pactada**

Les recordamos que estamos hablando de una herramienta en la que las dos personas acuerdan comunicarse lo más profundamente posible teniendo en cuenta los siete niveles de comunicación.

1.- TOTAL ATENCIÓN

- Trato de entregarle a la persona que escucho la mayor atención posible.
- Expreso mi atención corporalmente. Nuestra mirada y nuestro cuerpo "hablan" todo el tiempo aún cuando nosotros no queramos.
- Se toma una postura frente a frente y cerca de la persona que habla, mirándole a los ojos. Se le da atención con afecto y total respeto.
- A través de mi total atención trato de hacerle saber a quien escucho mi mayor empatía posible, mi estima y valoración.
- Mi atención expresada a través de gestos serenos, le confirman una y otra vez a quien escucho que conmigo está seguro, que no tiene nada a qué temer y que puede comunicar todo lo que desee, con absoluta libertad.
- La capacidad de atención está llamada a desplegarse lo más posible. Nuestra atención puede ir de 1 a 1 millón. Cuanto más escuchamos, cuanto más desarrollamos el cultivo de nuestros sentidos y cuanto más realizamos autoescucha, más desarrollamos la atención.
- A veces hacemos "como si" estuviéramos atentos pero hemos dejado presente sólo nuestro rostro. Es cuando "ponemos cara" pero estamos en conexión con "radio china".
- La falta de atención hace imposible la comunicación. Recordemos que sin atención no podemos registrar al otro aunque la falta de atención siempre es registrada.

2a.- NO INTERRUMPIR (pero sí asentir y preguntar)

Esta regla, en la práctica de la escucha mutua pactada, es tan importante como la primera. Sin atención es imposible comenzar, pero si alguien lo logra, los muy diversos modos de interrupción abortan la comunicación. Como veremos enseguida los distintos modos de interrumpir explican porqué no lleguemos muy lejos en nuestros diálogos y las conversaciones transcurran con superficialidad.

Interrumpimos todo el tiempo, con mil variedades distintas, porque todos tenemos necesidad de ser escuchados. Y como esta necesidad es tan fuerte, basta que alguien comience a hablar para que encontremos el canal para decir lo nuestro.

Señalaremos primero algunos modos de interrupción muy evidentes:

1.- "a mi me pasa lo mismo": En cuanto comienza a hablar alguien solemos utilizar frases como esta. Expresiones de este tipo pone dos grandes obstáculos para la continuar hacia una comunicación profunda. En primer lugar le estoy poniendo un "stop" al otro y paso a ser yo el centro. Ni qué decir si inmediatamente tomo la palabra, como sucede a veces. Lo estoy dejando al otro colgado de una palmera

2.- "Lo que te pasa no se puede comparar con lo que me pasa a mi": es menos frecuente y más grotesca. Además de minimizar que es una forma de desvalorización pongo mi centro en mi, dejo de prestar atención y es muy probable que el otro pierda interés en transitar conmigo hacia sus propias profundidades.

3.- "La interrupción "silenciosa": hago como que lo estoy escuchando pero en realidad el tiempo que el otro está utilizando para hablar es el mismo que yo utilizo para pensar en lo que voy a seguir diciendo.

Hay **otros modos más sutiles** que están presentes en la mayoría de nuestras conversaciones y nos impiden llegar a niveles profundos de comunicación. No quiere decir que alguna de estas intervenciones no puedan y deban realizarse. Simplemente afirmamos que, **en una escucha mutua pactada,** estas interrumpen e inhiben la comunicación profunda impidiéndonos alcanzar los niveles de comunicación profunda.

Les presentamos las más comunes:
Esto sucede si adivinamos, juzgamos, interpretamos, aconsejamos y consolamos inadecuadamente.

2b.-NO INTERRUMPIR…….PERO SÍ PREGUNTAR

Lo mejor que podemos hacer en una escucha pactada es dejar que nuestro escucha hable todo lo que quiera o pueda. Pero habrá veces que se corte y no pueda seguir o podrá necesitar de una "pregunta inteligente" que lo haga pasar de nivel y registrar un material más profundo. Es lo que hacía Sócrates con su mayéutica. Su método consistía en preguntar. Pero no eran cualquier pregunta. Por ello resumimos la razón de ser de las "preguntas inteligentes" en la escucha pactada.

- ✓ La pregunta inteligente puede ayudar a quien escucho a ir más a fondo de sí mismo, acompañándolo en sus niveles de registro, de conciencia y de comunicación.
- ✓ La pregunta inteligente no es para indagar sino para que el otro y su realidad sigan siendo los protagonistas.
- ✓ La pregunta inteligente confirma al otro que de verdad tenemos confianza en él, que lo respetamos y valoramos, que sabemos que es maravillosamente inteligente y repleto de tesoros por descubrir y disfrutar. A la vez le damos el mensaje que él puede tener esta confianza en sí mismo.

Hablar sobre las "preguntas inteligentes" y luminosas es fácil pero suele llevarnos toda la vida aprender a hacerlo bien. Vamos mejorando en razón del camino interior que nosotros mismos vamos haciendo, en la medida en que se acrecienta nuestra convicción en el poder de la luz e inteligencia de quien escuchamos y en la medida que acomodamos el paso a lo que el otro necesita y puede acceder aquí y ahora. Todo tiene su tiempo…..y el aprender a hacer preguntas inteligentes, también.

Las preguntas inteligentes son las que le permiten al otro llegar al fondo de sí mismo. Para que esto sea posible se hace necesario **no interrumpir** el proceso que va del momento en que, excavando, la persona se encuentra y libera "las piedras, la arena y el cemento" que impiden que afloren sus manantiales profundos.

Esta tarea de excavación consiste en atravesar los niveles 4º y 5º hasta llegar al 6º y 7º nivel en las que nos encontramos con nuestra inteligencia, creatividad y las fuentes de la dicha.. Nos demanda muchas veces un gran esfuerzo, pero cuando lo logramos, nos provoca un gran alivio. Es lo que acontece cuando logramos sacar las "piedras" de nuestra mochila.

3.- TIEMPOS IGUALES

- Esta regla en la escucha mutua pactada es muy importante. Haremos muy bien en tratar de cumplirla siempre. Tiene sus fundamentos antropológicos y prácticos.
- Que nos repartamos en tiempos iguales da respuesta a nuestra doble necesidad de escuchar y ser escuchado.
- Los tiempos iguales es un modo de afirmar que somos todos iguales. Todos tenemos riquezas, deseos, necesidades, tesoros por ser descubiertos y compartidos. También que todos, sin ningún tipo de distinción, podemos ayudar a conectarnos con nuestros tesoros. Y es maravilloso comprobar que esto es así.
- El intercambio de roles nos ayuda a hacer el ejercicio de ponernos en el lugar del otro. No escuchamos al otro por una cuestión de solidaridad que muchas veces puede implicar un gesto de arriba hacia abajo, sino que es claramente en el espíritu fraternal, de igual a igual.
- Los tiempos iguales permiten la práctica de poner la adecuada atención en mi, y la adecuada atención en el otro. Es bueno que hagamos el esfuerzo de caminar hacia nuestro centro y es igualmente fascinante hacer el esfuerzo de descentrarnos y poner toda nuestra energía en acompañar a otro hacia su propio centro. Su misma dinámica tiene un alto contenido pedagógico para aquello de tomar contacto/desprenderse/para un nuevo contacto.

4.- CONFIDENCIALIDAD

- Los caminos que nos conducen a la intimidad de las personas reclama confidencialidad. Aquel que revela y desnuda sus sentimientos, necesidades y deseos, comparte sus secretos y con ellos también los tesoros y abismos de su corazón.
- El corazón es un espacio sagrado que reclama protección. Se lo protege con la certeza de la confidencialidad. De esta manera sentimos un gran alivio. Además de tener el espacio para sacarnos las piedras que nos pesan, también somos protegidos por el otro.
- La confidencialidad no implica solamente que no vamos a hablar con nadie, ni siquiera con nuestras parejas, acerca del material que nuestro escucha compartió. Tampoco vamos a volver a él hasta tanto él mismo decida hacerlo con nosotros y pida hacerlo. El material que se comparte en la escucha mutua pactada se abre y se cierra allí.

APÉNDICE TERCERO[56]
CON MUCHOS OTROS BUSCAMOS Y ENCONTRAMOS NUEVOS TESOROS

Este tercer apéndice quiere contarles cuáles son los caminos que hemos iniciado, que ya estamos recorriendo y con quienes lo estamos transitando. Muchos como yo han decidido hace tiempo no quedarse con los brazos cruzados y están buscando nuevos y más maravillosos tesoros.

1.- Las familias escuchas en hogares escucha

Podemos hacernos responsables de toda la humanidad. Pero necesitamos La palanca y el punto de apoyo desde donde comenzar. El mejor modo de hacerlo es comenzando por casa. Allí están los seres más cercanos que esperan nuestra atención, nuestro abrazo y nuestra escucha. Allí el ancla para volver siempre a las profundidades.

Allí, es decir aquí, lo más cercano. Lo que sí o sí tienen que aparecer en nuestro radar. Lo que no podemos abandonar. Nuestras parejas, nuestros hijos y la familia extendida.

Estamos iniciando una convocatoria. Es más bien de boca en boca, entre aquellos que viven la experiencia. Dirigida a todos los que quieran incorporar la comunicación profunda como parte de su estilo de vida.

El objetivo principal de las familias escucha es convertir a nuestra casa en **espacios de ternura y de acogida** tanto como de **ámbito para recrear el entusiasmo** que nos impulse a construir, junto con otros, un mundo mejor.

2.- Los equipos de padres escuchas en colegios y clubes

Como un modo de dar respuesta a la problemática del abuso de alcohol y drogas, desde hace cuatro años estamos formando equipos de padres escuchas en más de 20 colegios. En un proceso que involucra también a los docentes y alumnos apuntamos a generar un equipo que replique al interior de la comunidad educativa las prácticas de comunicación que les enseñamos.

También tenemos como objetivo primordial formar jóvenes escuchas que se conviertan en fermento de una cultura juvenil alternativa.

Tenemos escuchas; padres aliados que generan hijos aliados; padres que dan tiempo especial en sus casas y en el colegio; padres realizando tareas inteligentes de prevención.

A esta experiencia se suman año a año nuevas instituciones. Vamos conformando una red de colegios, de padres y de adolescentes para un futuro mejor que ya comenzamos a vivir.

Para avanzar un poco más allá hemos creado recientemente la RED-EPPA a través de www.eppamadre.com.ar pensado como un espacio virtual de información, opinión, intercambio de experiencias y difusión de la propuesta.

3.- Los Centros de Escucha en barrios

En dos barrios del conurbano bonaerense estamos realizando una experiencia con personas que están en extrema necesidad socioeconómica.

Nuestro objetivo es que los Centros de Escucha se conviertan en espacios en los cuales las personas experimenten el dinamismo escucha-alivio-recuperación de capacidades-trabajo digno.

- ✓ A través de distintos encuentros en los que se practica la escucha mutua, se tiene la oportunidad de recuperar capacidades a través de la escucha, desarrollando de este modo mayores y mejores habilidades para la comunicación y mayores niveles de autoestima.

Esta experiencia, altamente dificultosa por desarrollarse en lugares muy violentos, es un desafío que aceptamos gustosos para extender los beneficios de la escucha también en las poblaciones más desfavorecidas.

[56] Nuestra cosmovisión y propuesta de transformación personal y comunitaria tiene actualmente algunas aplicaciones concretas. Les presentamos en este apéndice algunas de ellas. Para más detalle www.eppamadre.com.ar